

مجلة فصلية - تعنى بشؤون المرأة والأسرة
تصدر عن وحدة الإصدارات / قسم الشؤون الفكرية والثقافية / العتبة الكاظمية المقدسة
العدد ١٣١ / السنة السادسة عشر / ١٤٤٥هـ - ٢٠٢٤م

إنا أعطيناك الكوثر



الأمانة العامة للعتبة الكاظمية المقدسة



مجلة فصلية تعنى بشؤون المرأة والأسرة
تصدر عن وحدة الإصدارات قسم الشؤون الفكرية والثقافية/ العتبة الكاظمية المقدسة
العدد ١٣١ / السنة الخامسة عشر ١٤٤٥هـ - ٢٠٢٤م / رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق (١٥١٤) لسنة ٢٠١١م
زورونا: (www.aljawadain.org) - راسلونا: (flowers@aljawadain.org)

في هذا العدد





ألق الذاكرة

ما من شعب من شعوب المعمورة إلاّ ويمتلك مستودعاً يسمى مستودع الذاكرة، يعجّ ويضجّ بذكر الأحداث والأبطال والصور والمعاني والدلالات التي تُشكل بمجملها مشهداً يختصر مسافات التاريخ ليكون ماثلاً -بين الحين والآخر- أمام أعين الأجيال، وراسخاً في الذهن والوجدان.

ونحن في العراق لدينا مستودع ضخم يحمل كمّاً لا عدّ له من التجارب الإنسانية والبطولية والقيم الحيّة التي يجب أن تُخلّد وتحفظ في المخزون الفكري للأجيال الفتية، حتى تتحول إلى طاقة تشحذ هممهم ورصيداً تُغني واقعهم وتبني مستقبلهم.

ولكن هناك من يعمل -عن سبق إصرار- وبأسلوبٍ خبيث على إضعاف الذاكرة الجهادية للشعب العراقي، أو بالأحرى عدم استدعائها، أو اختزالها، أو تحييد الشخوص الفاعلة فيها، أو محاولة طمس آثارهم، وعلى رأسهم أبناء الجهاد وفي مقدمتهم (قادة النصر) بحسب وصف المرجعية لهم، وهم شواخص الفضل، ونموذج الرعيل، وقدوة الجيل.

ولي قناعتي أنّ هذا الأمر مقصود، ودُبّر بليل، لم يكن عفوياً أو ارتجالياً بل هو مخطط تقف وراءه ماكنة إعلامية ضخمة مدعومة من دول ومنظمات وجهات مشبوهة ليس لها نصيب من قصب السبق، ولم يكن لهم أي إرث أو ذكر، لذلك عمدوا إلى تجريد الحماة من مآثرهم، ومحاولة نسف تراثهم الجهادي الزاخر.

لذلك يجب على الحاضنة الأسرية، والمؤسسة التربوية، والإعلام المنصف، والمؤثرين وقادة الرأي في المجتمع تثبيت الحقائق التي شوهتها الجهات الناقمة، وقبل ذلك كله يجب أن تحمل الأم المبادرة الأولى في استحضار هذه الذاكرة وتثبيتها في أذهان أولادها، فتأثيرها كبير وأثرها مهم في نفوسهم، فهي أقوى صوتاً وأعلى كعباً وأكثر فعالية في بثّ قضايانا وتخليد أبطالنا وتمجيد شهدائنا، وذكر مآثرهم والدفاع عن حقوقهم، وردّ اعتباراتهم المعنوية، وحفظ مقاماتهم وبيان قاماتهم بين ظهراني النشء. فالمرأة هي أول من يدلي بدلوه في مضمار التوثيق السليم، والمساهمة في إخراج وثيقة تاريخية ناصعة تؤرخ لجهاد الشعب العراقي، وبكلّ فخر وغبطة.

سكرتير التحرير

سماحة المرجع الديني الأعلى آية الله العظمى السيد علي السيستاني دام ظله

بيع الذهب

www.sistani.org

السؤال:

هل يجوز بيع مثقال مصوغ من الذهب بمثقال غير مصوغ منه، مع أخذ أجرة الصياغة؟

الجواب:

يحرم ذلك ولا يجوز، رغم أنّه شائع عند الصاغة هذه الأيّام.

السؤال: ما رأي سماحتكم في استبدال الذهب من واحد وعشرين بأزيد منه من الذهب عيار ثمانية عشر، فهل تعدّ هذه الزيادة من الربا مع العلم بأنّ هذه الزيادة لو حوّلت إلى عيار واحد وعشرين كان الوزن متساوياً؟

الجواب: الزيادة في مثل ذلك من الربا ولا يجدي تساوي مقدار الذهب على تقدير الاستخلاص.

السؤال: هل يجوز بيع الذهب المستعمل (الكسر) بنفس سعر الذهب الجديد للمشتري ومن دون إشعاره بأنّ هذا الذهب مستعمل مع العلم بأنّه قد لا يسأل أحياناً عن كون الذهب مستعملاً جديداً؟

الجواب: إذا كان المتعارف أو المتبادر إلى المشتري أنّ الذي يشتريه هو من الذهب الجديد فلا يجوز عدم إخباره لأنّه من الغُش المحرّم.

السؤال: ما هو الوجه الشرعي لمعاملة استبدال الذهب القديم بالذهب الجديد؟

الجواب: أن تجرى معاملتان بأن يتمّ شراء الذهب المستعمل بمبلغ من العملات النقدية ــ مثلاً ــ أوّلاً ثمّ بيع الذهب غير المستعمل بمبلغٍ أزيد منه، وبهذا يتخلص الطرفان عن كلّ إشكال.

السؤال: ما حكم بيع الذهب على الرجل إذا كنت أعلم بأنّه يلبسه أو كان مصنوعاً للرجل؟ وما الحكم في صورة عدم العلم بأنّه يلبسه؟

الجواب: أمّا المصوغ الذهبي الذي تكون صياغته رجاليّة بحيث لا يلبسه غيرهم فلا يجوز بيعه، نعم لا بأس ببيع مادّته ولكن يغيّر بهيئته قبل التسليم، وأمّا المصوغات الأخرى التي لا تختصّ بالرجال فلا بأس ببيعها حتّى لو علم بأنّه تستخدم من قِبَل الرجال إلّا إذا توقّف النهي عن المنكر على الامتناع من ذلك مع توفّر شروط لزومه.

السؤال: ما حكم شراء حلي الفضة والذهب عن طريق الإنترنت التي غالباً ما يحتاج فيها البائع مرّة يومين إلى خمسة أيّام ليقوم بشحن السلعة إلى المشتري؟

الجواب: لا مانع من ذلك في حدّ نفسه مع كون الثمن ليس من الذهب أو الفضة.

السؤال: هل يجوز إعطاء الزبون قيمتين لسعر مصوغات معيّنة كأن نقول له: إنّ سعر البيع نقداً بـ ١٠٠ ألف دينار وبالآجل بـ ١٢٠ ألف دينار في نفس الوقت؟

الجواب: لا بأس بذلك.

السؤال: قد تذهب المرأة إلى بائع الذهب وتستبدل خاتماً ذهبيّاً بخاتم ذهبي آخر ــ مثلاً ــ وتدفع للبائع مبلغاً من المال إضافة إلى خاتمها لتحصل على الخاتم الجديد، فهل هذه المعاملة جائزة؟

الجواب: إذا كان الخاتمان بوزن واحد فلا يجوز لها، نعم يجوز أن تبيعه خاتمها وتشتري منه خاتماً آخر.

السؤال: ما هو رأي سماحتكم في أخذ أجور صياغة الذهب من المشتري بذهب أكثر وزناً من المتّفق عليه مع مبلغٍ من المال بعلم المشتري على أنّ هذه الزيادة ومبلغ المال تعتبر أجوراً للصياغة؟

الجواب: لا يجوز ذلك.

السلام على الصديقة الزهراء

شاهد على العصر

بشرى بديرة/ سوريا

الزَّهــراء تحفــةُ اللــه، تفَّاحة الفــردوس أوَّل التكويــن، حوراء إنســيّة ، أمُّ الهــداة، كوثرٌ، طــوقُ نجاة..

أهكــذا تدفــن في هــدأة اللَّيــل، وقد أســدل ظلامه عــلى الكون؟ بــل أُســدلت ظلامتهــا على الأكــوان جميعــاً، فتغشَّــاها السَّــواد، أيمــشي نــور اللــه في نعش؟! ويــتردَّد صــدى الفجر منتحباً كيف لــه أن ينبلــج بــين كلّ هــذا الحــزن، وقد أســكنوا الضياء نعشــاً!

أهــو معــراج النُّــور، أم كرنفــال الــوداع؟! ذاك الــذي يصعد إلى السَّــماء. لقــد اســتعاد اللــه وديعتــه، وأغــرق الكــون في ظلام إلى يــوم نلقاه.

ضلع الدّين تهشَّم، وداست صدره خيول الفجيعة.

هــزّي يــا أمَّــاه جــذع آلامنــا يسّــاقط دمعنــا حزنــاً سرمديّا.. لقــد توقفــت رحى الحيــاة، مذ توقفــت رحىً كانت تديــر الكون.

في دجــى الليــل عرش اللــه يُحمَل، يَحمــل فيه النّــور والرّحمة، ويُغيَّــب في غياهب الظلام.

آه لأحزانكم وليُتمكم آل بيت الطهر.

وجــداراً قــضَّ مضجــع المحســن، ومســمار أغــرس في صــدر الضمائــر، كاتبــاً لأمّــةِ غــدرٍ عــاراً إلى يــوم الديــن.

بناء الشخصية الإنسانية
في رحاب سيدة نساء العالمين فاطمة الزهراء عليها السلام

الشيخ الدكتور عماد الكاظمي

إن من أعظم أهداف أهل البيت عليهم السلام في الأمة هو البناء التربوي للفرد والمجتمع، وإيجاد الأسرة الصالحة التي يمكن أن تكون مصدر عطاء وخير لأبنائها، ولو أننا تأملنا سيرتهم وفي جميع الأحوال لرأينا ذلك جليا، وعلى مستويات مختلفة متعددة، ولما كانت المرأة ذات أهمية كبيرة، ولها دور في ذلك البناء رأينا مدى أعتناء تعاليم الشريعة الإسلامية بها، وهي في مراحلها المختلفة من حياتها، ونحاول أن نسلط الضوء على مراحل ثلاث من ذلك، ونقرأ دور الصديقة الطاهرة الزهراء عليها السلام في بناء الشخصية الإنسانية، وتحصين الأسرة من كل أنواع الانحرافات والزيغ.

١- (البنت الصالحة): لقد اعتنى الإسلام من خلال تعاليمه بالبنت ومقامها بين أبويها، ورغّب في حُبِّهِنَّ، وتكريمهن، والاهتمام بهن، بخلاف ما كانت عليه البنت أيام الجاهلية العمياء، التي أعمى بصيرتها الكفر والشرك، فأطفأت نور فطرتها التي فطرها الله عليها، فقامت بعض تلك المجتمعات بأبشع الجرائم الإنسانية بحق بناتها من القتل بدفنها وهي حية تصرخ وتستنجد بأبيها، وهو يدفنها بكل قسوة ووحشية، فاستجاب لصرختها خالقها البر الرحيم فأعلن مظلوميتها على الخلائق أجمعين متسائلا : وَإِذَا الْمَوْءُودَةُ سُئِلَتْ * بِأَيِّ ذَنْبٍ قُتِلَتْ[١]، فانتصرت البنت بنور الإسلام، ووضعت في مقام عظيم، فقد روي عن النبي صلى الله عليه وآله: ((نِعْمَ الْوُلْدُ الْبَنَاتُ الْمُخَدَّرَاتُ، مَنْ كَانَتْ عِنْدَهُ وَاحِدَةٌ جَعَلَهَا اللهُ سِتْرًا لَهُ مِنَ النَّارِ))[٢]، وعن الإمام الصادق عليه السلام: ((الْبَنَاتُ حَسَنَاتٌ وَالْوَلَدُ نِعْمَةٌ، وَالْحَسَنَاتُ يُثَابُ عَلَيْهَا، وَالنَّعْمَةُ مَسْؤُولٌ عَنْهَا))[٣]، وهكذا أثمرت هذه التربية الصالحة للبنت، فكانت السيدة الزهراء عليها السلام أعظم مثال لكل بنت، فعاشت بين أحضان أبيها وأمها (الوالدان) فتعلمت منهما التربية العظيمة، والأخلاق الصالحة، والبر والمودة والاحترام، والكلمة الطيبة، والطاعة للوالدين، والعبادة الله تعالى، فكانت تراهما كالشمس في النهار، وكالقمر في الليل فلا ينقطعا عن عطائهما لها، ولا تنقطع عن الاستمداد منهما، فلم تعترض عليهما يوما، ولم يُجبراها على خُلُقٍ وطاعة ساعة، **(فغدت الزهراء فاطمة نعم البنت الصالحة)** التي يضرب بها المثل بين الأبناء.. فعلينا أن نبني شخصية بناتنا أسوة بتلك البنت الصالحة.

١- سورة التكوير: الآيتان ٨-٩.
٢- مكارم الأخلاق، الشيخ الطبرسي ص ٢١٩.
٣- بحار الأنوار، العلامة المجلسي ٧٥/٢٠٦.



٢- (الزوجة الصالحة): إنَّ الزوجة من أهم ركني الأسرة القائمة عليها وعلى الزوج، بعدما كانت الزوجة قبل نور الإسلام تعامل معاملة سيئة، وقد عظم الإسلام الزواج وشأنيته، بل جعل من آياته العظيمة، فقال تعالى : ومن آياته أن خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ)(٤)، فقد روي عن النبي ﷺ: ((مِنْ سَعَادَةِ الْمَرْءِ الزَّوْجَةُ الصَّالِحَةُ))(٥)، وروي عن الإمام الباقر عليه السلام: ((مَا أَفَادَ عَبْدٌ فَائِدَةً خَيْرٌ مِنْ زَوْجَةٍ صَالِحَةٍ، إِذَا رَآهَا سَرَّتْهُ، وَإِذَا غَابَ عَنْهَا حَفِظَتْهُ فِي نَفْسِهَا وَمَالِهِ))(٦)، فالزواج الناجح هو القائم على معرفة عظمته ومقامه، والزوجة هي التي تعرف معنى الزواج، والزوجية، والزوج، وحقوق هذه الرابطة الإلهية العظيمة، فتعينه على حاجاته الجسدية والروحية، وتصبر معه على بلاء الدنيا وأذاها وتشجعه على الحق والخير والبر، والعمل الصالح، والجهاد من أجل المبادىء والأخلاق والدين وكانت السيدة الزهراء عليها السلام ترى زوجها سيد رجال الدنيا، وحافظ كيانها، ومأواها، ومنتهاها، ورفيقها في بناء سعادتها البشرية، **(فغدت الزهراء فاطمة نِعْمَ الزوجة الصالحة)** التي يضرب بها المثل في الزوجات الصالحات، حتى صار لسان الدنيا والآخرة يقول بيت علي وفاطمة) .. فعلينا أن نبني شخصية الزوجة الصالحة أسوة بتلك الزوجة الصالحة.

٣- (الأم الصالحة): إن البنت بعد أن تقطع شطر حياتها بين أبويها، تتربى في أحضانهما، ثم تعيش مع زوج صالح فيقوما بتأسيس بيت زوجي، يكون المنطلق للمجتمع من خلال تربية الأبناء تربية صالحة، فالأم عليها مسؤولية عظيمة تجاه أبنائها، فتغذيهم من أخلاقها، فالأم المربية هي التي تعرف معنى الأبناء، وأثرهم، وخطرهم، ومستقبلهم، فَغَذَّتهم من روحها لا من لبنها فقط، وعملت فعلمتهم الأخلاق لا تُلَقِّنهم الألفاظ فقط، وكانت مرآة صالحة للتربية، والمربية، والأم المجاهدة ليلا ونهارًا؛ ليراها أولادها صورة مشرقة في كل زوايا البيت، بل في كل خبايا الروح، فلا تفارقهم صورة الكلمة الطيبة ولحن صوتها، ولا تفارقهم صورة العابدة بين يدي ربها وأنين دعائها، ولا تفارقهم كلماتها : ولدي . ابنتي .. أولادي أريدكم أن تكونوا مثل أبيكم في الأخلاق، والتربية، والعلم، والعمل، والعبادة، ومساعدة الآخرين، وبر الوالدين، وحسن الجوار، وصلة الرحم، واحترام كل الناس، فتزرع في نفوسهم بذرة حب هذه المثل والقدوة الصالحة إليها؛ لتبقى هذه الكلمات والأفعال التي يرونها ليلا ونهارًا نورًا يضيء لهم الدرب في ظلمات لهو ولذات وشهوات هذه الحياة، لتبقى الأم مثال التربية في البيت الذي سيبني الأسرة، فالمجتمع، فالأم مدرسة إن أعددتها أعددت شعبا . **(فغدت الزهراء فاطمة نعم الأم الصالحة المربية)** التي يضرب بها المثل بين الأمهات .. فعلينا أن نبني شخصية الأم المربية أسوة بتلك الأم المربية الصالحة.

فهذه (فاطمة) هي بنتُ مَنْ !! هي زوجُ مَنْ !! هي أمُّ مَنْ !!

فيجب علينا أن نعرف الناس بها في عصر الظلمات والجهل والشهوات، حتى أصبحت أم أبيها، فأبوها الإسلام والإنسانية والرحمة، فهي أُمُّ ذلك كُلِّهِ، وغَدًا بيتها الذي يفخر به الله ليكون البيت الذي أذهب عنهم الرجس وطهرهم تطهيرا.

وهل المجتمع إلا الأولاد، والآباء، والأزواج فبالتأسي بفاطمة قولا وعملا يمكن أن نبني الشخصية الإنسانية للفرد والمجتمع، من خلال تربية البنت على وفق ذلك المنهج الذي وضع أسسه من أرسله الله رحمة للعالمين، وكان على خلق عظيم.

فنحن أمام مسؤولية كبيرة اليوم من خلال تلك التحديات الكبيرة التي تواجه المنظومة الأخلاقية للمجتمع، من أجل هدم كيان الأسرة، وتفكيك تلك العلاقات الإلهية بينها بأساليب مختلفة ومتعددة، وعلينا الحذر التام لنحافظ على الشخصية الإنسانية الإسلامية التي أنعم الله تعالى بها علينا ...

والسلام عليك يا سيدتي ومولاتي أيتها الصديقة الطاهرة ورحمة الله وبركاته. وسلام على كُلِّ أُم وزوجة وبنت صالحة تحمل في قلبها حُبَّ الدين والأخلاق فتغرسه في الآخرين.

٤- سورة الروم: الآية ٢١.
٥- الكافي، الشيخ الكليني ٥/ ٣٢٧.
٦- بحار الأنوار ١٠٠/ ٢١٧.



وغسلت أدران قلبي

رقية عاشور محمد التقي/ البحرين

على الرغم من أن السفر لي متعة، وعمل، إلا إنها المرة الأولى التي تركبني أمواج القلق الثائرة لتودي بي إلى قعر الأرق دون هوادة، فتغشيني الظلمات بلا تسبيح، ولا تهليل، فألبث مع تلك الأشلاء المتناثرة في أسواقهم، واختلاط أعمدة الدخان بدماء الأبرياء، وهرولة الأطفال والنساء المذعورة؛ لأطمس معها، فلا أجد نفسي من بينها. أبتغي ما أنا عازمة عليه، ولكني أنكفئ خائفة مترددة؛ لما أحمله من صورة ممسوخة عن الإسلام، أتوق لرفعها، مستبشرة بما قالته فاطمة عن الجانب المشرق للمسلمين، فأذكر بوضوح ذاك اللقاء المشوش هناك على مقاعد المقهى التابع للعمل مع زميلتي فاطمة، وكيف أني قابلت دماثة خلقها بسماجة مني؛ دعتني أعيد حساباتي حينها، وإن بقي شيء من مخلفات الصورة المغلوطة وقتها. أذكر كيف نفثت سم العوالق المترسبة بداخلي في وجهها حينما رحبت بي، لأجيبها: لا أهلاً ولا سهلاً بالمتطرفين.

- أتقصديني بالمتطرفين نحن؟ - نعم أنتم المسلمين المتطرفين من تسفكون دماء الأبرياء، بشعار "لا إله إلا الله"، ولا غرو في ذلك؛ أليس دينكم من قام على حدّ السيف؟

أطرقت رأسها برهة مستنكرة عليّ ما أقول، ولكنها ما لبثت أن رفعته عالياً في عزة وشموخ، وتبسمت في وجهي ابتسامة كلّها عنفوان - قد يكون من بين المسلمين متطرفون حقاً، لكنّهم ثلة قليلة لا تمثل الدين الإسلامي المحمدي الأصيل. ويرجع هذا التطرف عادة إلى الفهم المغلوط للنصوص من بعضهم، وقد تكون الدواعي شخصية من نفوس مريضة ليس لها دخل بالإسلام، ومثل هذا تجدينه في كلّ أمة على اختلاف مشاربهم.

ثم إنّ الدين الإسلامي وإن استخدم السيف ليدافع عن عزته وكرامته، لكنه لم يتبنّ يوماً ما فكرة أسلمة الناس، وإن كان الدين عند الله الإسلام؛ إذ لا اكراه في الدين. بل إنّها الدعوة لله القائمة على الحكمة والموعظة الحسنة، والمحبة في الله، وليس على التناحر والعداء. فإنّ "من حق المؤمن على المؤمن المودة له في صدره" وهل الإسلام إلا الحبّ في الله والبغض في الله؟ نعم، الحبّ، وتجلياته من أبرز المعاني الحية النابضة في الدول الإسلامية، والعشق الإلهي هو المحرك الأول لها، ومنه ينحدر حبّ محمد ﷺ وآله عليهم السلام. وهناك من القصص ما تحكي عن العشق والإصرار الذي قلّ نظيره، فأولئك الأطفال الذين اختطفهم الموت على سجادة الفداء التي كانوا عازمين على افتراشها في طريق السعادة وتقديم والدهم إياهم قرابين محبة، ما هي إلا صورة من صور العشق. وما تلك العجوز المحدودبة الظهر التي تعترض الطريق لتقسم على المارة الأكل من زادها إلا صورة أخرى له. وما ذاك الشاب والرجل اللذان الذي أفرغ نفسيهما لخدمة الآخرين إلا تجلّ للرحمة الإلهية. وما تلك الفتاة التي سخرت حجابها لخدمة الدين إلا مثال للخير الكثير، وفي رسولهم أسوة حسنة لهم. فالمسلمون يترجمون تلك المعاني سلوكاً وعملاً، وليس من الإنصاف أن يؤخذ المسلمون بجرم سذاجهم، أو يقرأ الإسلام من أفواه أعدائهم. نظرت إلى فاطمة بذهول وأنا أستمع لحديثها وكأنها المرة الأولى التي ألتقي بها، والحقيقة أنها المرة الأولى التي أتحدث معها منذ أن توظفت معنا، فقد كنت أتجنبها متقصدة، لما أضمره بداخلي من احتقار للمسلمين. ولم أعلم أن حديثي معها سيخفف من وطأة الأدران العالقة في نفسي، ويغير في الكثير حتى نصبح صديقتين في الأخير، نتحاور ونتبادل الثقافات، وتدعوني لزيارة بلادهم، والتشرف بقصد قبور أوليائهم. ولكن لا أخفي عليكم ما زلت أتخوف من بلاد المسلمين، فما زالت التفجيرات بين الفينة والأخرى قائمة. حدثت نفسي بأنه ليس لي إلا فاطمة، هي فقط من تستطيع إزالة هذا التوتر، وسوف تسعد كثيراً حينما أعلمها عن عزمي زيارة بلادهم.

حاولت التواصل معها عبر الهاتف، ولكنّ هاتفها كان مغلقاً، فتركتُ لها رسالة أعلمها بقدومي عليهم، وذكرت لها بعض التفاصيل، وبقيت أنتظر. طال انتظاري حتى انتابني قلق فوق قلقي، وموعد السفر بدأ في عدّ التنازل، حتى ترددت في السفر مراراً وتكراراً، ولكنّ قلقي على فاطمة جعلني أصرّ عليه. جهّزت حقيبتي، وكانت وجهتي جمهورية العراق. وفي المطار، أسمع صوتاً يناديني.. تلفت يمنة ويسرة فلم أجد من أعرفه، فلم أعر انتباهاً لمصدر الصوت، ولكنه عاود من جديد بذكر اسمي واسم عائلتي، فتوقفت لأنظر من الذي يناديني. إنها فتاة! اقتربت مني وهي تجر أنفاسها بصعوبة قائلة: ألست أنت أبيلا؟ نعم، أنا أبيلا، ولكن من أنت؟ - أنا أخت فاطمة. انتشى صدري واضطرب تباعاً... - مرحباً أختي، ولكن أين هي فاطمة؟ - فاطمة بخير اطمئني. - ولكن لماذا لم تأت لاستقبالي؟ - تعالي الآن وفي الطريق سأخبرك. وفي المشفى رميت بنفسي على فاطمة منتحبة، وهي تطمئنني أنها بخير، وأن هاتفها تأثر بالحادث التي تعرض إليه... وفي اليوم التالي خرجت فاطمة من المشفى وكنت برفقتها، ولكنها لم تذهب إلى منزلها، بل أخذتني لتؤدي التحية، والشكر لمن توسلت بهما لتنجو من الحادث، ولم أعلم حينها ما تقصد!

وصلنا إلى بناء ضخم يكتظ بالناس، له قبتان ذهبيتان يتجلى الجمال والكمال في هيأتهما، وسيماء وجوه مرتاديهما. أخذتني الهيبة، وشعرت بقشعريرة تسري في بدني، وكأنّ ماء بارداً سكب فوق رأسي. نظرت إليّ فاطمة، وتبسمت في وجهي وقالت: إنها هيبة الجوادين عليهما السلام ونورهما هو الذي اخترق قلبك.. مبارك لك عزيزتي... نعم نورهما هو من غيّرني.. فاهتديت!

مشاركة مركز القرآن الكريم في مسابقة النخبة الوطنية النسوية السادسة

بتوجيه من الأمين العام للعتبة الكاظمية المقدسة، خادم الإمامين الكاظمين الجوادين (عليهما السلام)، الدكتور حيدر حسن الشمّري، شاركت نخبة من مُعلمات مركز القرآن الكريم وطالباته في العتبة الكاظمية المقدسة في فعاليات مسابقة النخبة القرآنية الوطنية النسوية لحفظ القرآن الكريم وتلاوته بنسختها السادسة التي أقامها المركز الوطني لعلوم القرآن الكريم في ديوان الوقف الشيعي، بالتعاون مع دار القرآن الكريم في العتبة الحسينية المقدسة، تحت شعار: (تمثيل العراق .. شرف للجميع) والتي حضرتها وفود نسوية من العتبات المقدسة والمزارات الشريفة والدور والمؤسسات والهيئات القرآنية.

وشهدت المسابقة نَيل طالبة الدورات القرآنية في العتبة الكاظمية المقدسة الحافظة (نور الهدى مفيد) على المركز الأول، وحصول الحافظة (غفران ليث) على المركز الثاني في فقرة الحفظ من بين (٥٠) متسابقة، فضلاً عن مشاركة عدد من معلمات مركز القرآن الكريم في اللجان التحكيمية.

من الجدير بالذكر أنّ الأمانة العامة للعتبة الكاظمية تحرص على حضور هذه الفعاليات والمسابقات القرآنية، وتؤكد من خلال مشاركتها تعزيز الثقافة القرآنية بين الأوساط المجتمعية، وتوطيد روابط التواصل مع المراكز القرآنية في العتبات المقدسة والمزارات الشريفة والمؤسسات القرآنية لأجل إعلاء كلمة الله تبارك وتعالى وخدمة كتابه العزيز، فضلاً عن طموحها المتواصل في دعم المواهب القرآنية ورعايتها وتشجيعها على المشاركة والمنافسة لأجل أن يمثّلوا العراق في المحافل المحلية والدولية.



الأمانة العامة للعتبة الكاظمية المقدسة تقيم دورة طبية توعوية

بغية الارتقاء بمستوى الوعي الصحي والثقافي لدى منسوبي شعبة الطبابة في العتبة المقدسة، نظّمت الأمانة العامة للعتبة الكاظمية المقدسة، شعبة الطبابة دورة طبية توعوية استعرضت خلالها الدكتورة آلاء كاظم الأسدي سلسلة من الموضوعات منها: التعرّف على أنواع الجروح، وأنواع النزف وكيفية السيطرة عليه، وكذلك الحروق وأنواعها، والاختناق وأسبابه، والتسمّم الغذائي وأعراضه والفئات الأكثر عرضة وسبل الوقاية.

في الوقت ذاته شدّدت الدكتورة الأسدي على أن يكون لوسائل الإعلام في العتبة المقدسة والمؤسسات الأخرى دور فاعل في نشر التوعية الصحية والسلامة الوقائية من أجل الوقاية من الإصابة بتلك الحالات.

كما شهدت الندوة الصحية مداخلات وأسئلة من الخدم المشاركين أثرت الندوة من حيث الطرح والحوار والفائدة، سعياً إلى تعزيز الأمن الصحي، والحرص على سلامة الجميع، فضلاً عن توكيد التواصل مع الإجراءات الوقائية الشاملة، وأن يكون الجميع بمستوى مسؤولية الوعي الصحي.



وفد العتبة الكاظمية المقدسة يلبي دعوة حضور مهرجان الصديقة الكبرى

بتوجيه من الأمين العام للعتبة الكاظمية المقدسة، خادم الإمامين الكاظمين الجوادين الدكتور حيدر حسن الشمري، لبّى وفد العتبة المقدسة دعوة حضور فعاليات مهرجان الصديقة الكبرى عليها السلام الثقافي السنوي التاسع الذي أقامته الأمانة العامة للعتبة العباسية المقدسة/ شعبة العلاقات الجامعية والمدرسية، في قاعة الشهيد الحكيم في جامعة بغداد؛ وشهد المهرجان حضوراً واسعاً لشخصيات دينية وأكاديمية وثقافية.

وألقيت خلال المهرجان كلمات عدّة استعرضت شمائل السيدة الزهراء عليها السلام وأشارت إلى الأثر العظيم في نشأتها وأهمية تربيتها في بيت إيماني وعقائدي متفانٍ في الدفاع عن رسالة الإسلام، فضلاً عن بيان مقامها عليها السلام في القرآن والسُنة الشريفة من خلال الآيات والروايات التي تؤكد فضائل منزلتها، ووجوب التأسي والاسفادة من الدروس والعِبر المستقاة من سيرتها الاجتماعية والتربوية التي لها الأثر البالغ في تكوين الأسرة المُسلمة.



كما شهد المهرجان تكريم (٨٠٠) طالبة من المرتديات للعباءة الإسلامية، وذلك تشجيعاً لهن، ليكنّ مصداقاً لعفة الزهراء عليها السلام والحث في الحفاظ على الهوية الإسلامية الفاطمية.

من جهته أثنى وفد العتبة الكاظمية المقدسة المُشارك على جهود القائمين والمنظّمين لهذا المهرجان الذي يدعو إلى شر فضائل سيدة الطهر والقداسة عليها السلام وتراثها وفكرها الخالد، متمنين لهم دوام التوفيق والسداد.

تنظيم دورة تدريبية في فن الأتيكيت

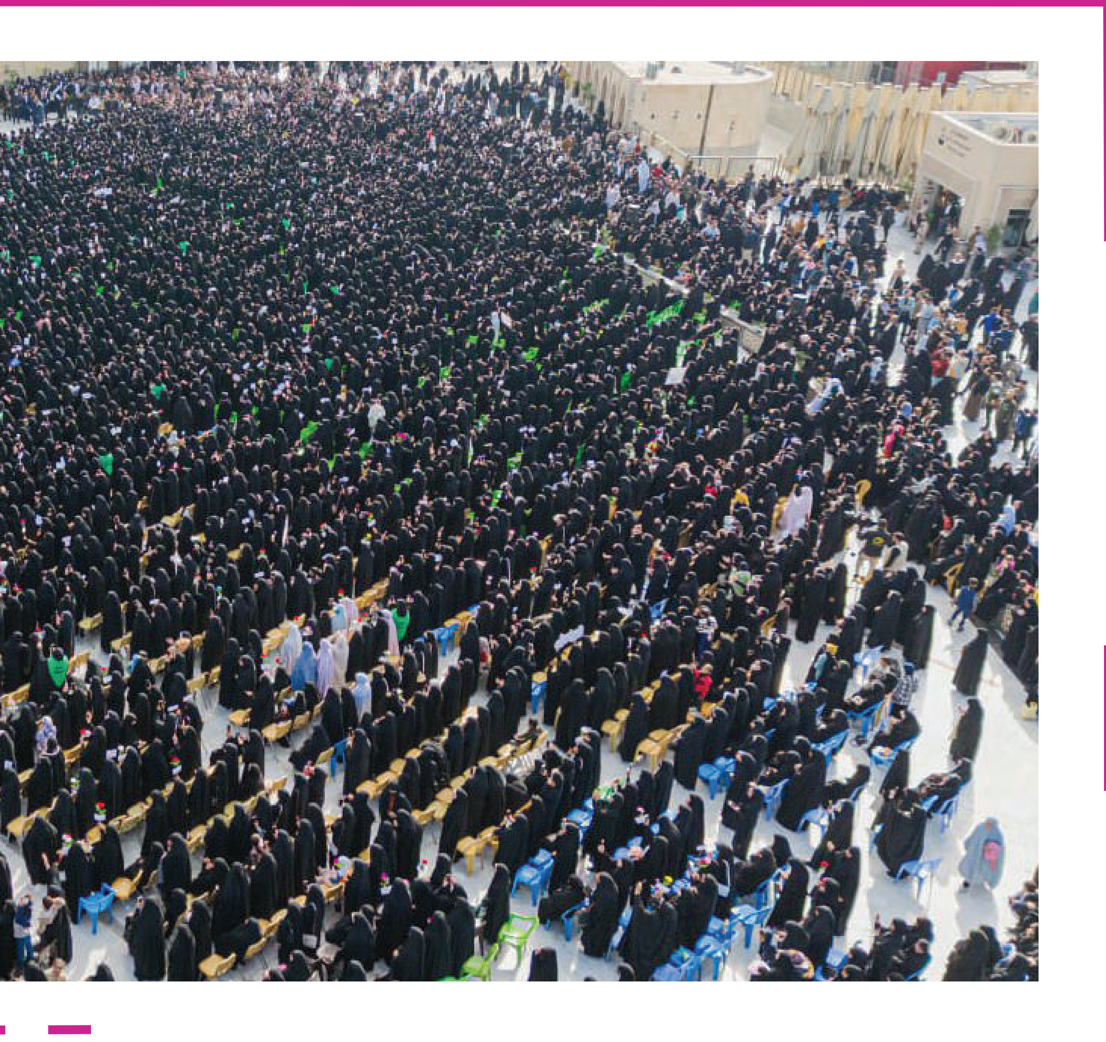
ضمن الاهتمام في إدخال مفاهيم وبرامج جديدة في تنمية الموارد البشرية بما يتلاءم مع التطورات الحاصلة في خدمات العتبة الكاظمية المقدسة، والسعي إلى تأهيل قدرات الملاكات الخدمية، نظّمت الأمانة العامة للعتبة الكاظمية المقدسة/ وحدة التدريب والتأهيل العلمي، وبالتعاون مع أكاديمية الوارث للتنمية البشرية والاستراتيجية دورة تدريبية في الأتيكيت والبرتوكول، والتي شاركت فيها مجموعة من الملاكات النسوية العاملة في قسم خدمة الزائرين، وحدة الحرم الشريف بالعتبة الكاظمية المقدسة.



وشهد منهاج الدورة التدريبي دروساً في مهارات الأتيكيت الوظيفي وأهميته، والذي يساعد في معرفة كيفية التصرف السلوكي في بيئة العمل، فضلاً عن التعرّف على قواعد اللياقة ومعايير الضيافة ومكوناتها وأساسياتها، وكذلك أتيكيت الهدايا والمحادثة، وفنّ الترتيب والتنظيم وغيرها من الموضوعات الأخرى.

من الجدير بالذكر أنّ الأمانة العامة للعتبة الكاظمية المقدسة حرصت على إقامة هذه الدورات التخصصية التي من شأنها أن تسهم في تطوير عمليات الأداء الوظيفي والمهني الذي يدفع عجلة العمل إلى مراحل متقدّمة لأجل تقديم أفضل الخدمات لضيوف الإمامين الكاظمين الجوادين عليهما السلام.

مهرجان أم أبيها بموسمه الثاني



في الزمن الذي نشاهد فيه التصاعد المخيف الذي يتعرض إليه المشهد الجامعي، من استهداف لمنظومة القيم الأخلاقية، أخذت الأمانة العامة للعتبة الكاظمية المقدسة ترسم لوحة من لوحات تعظيم الأمر الإلهي، والتأسي بالدليل الأجلى بالحشمة والحجاب لسيدة الكمالات أم الحسنين سيدتنا ومولاتنا فاطمة الزهراء ، حفاظاً على مفهوم الهوية الإسلامية، إذ أقامت الأمانة العامة للعتبة الكاظمية المقدسة، وبرعاية مباركة من أمينها العام خادم الإمامين الكاظمين الجوادين الدكتور حيدر حسن الشمّري، مهرجان أم أبيها بموسمه الثاني، تحت شعار: (السيدة فاطمة سيّدة العفّة والحجاب)، لتكرّم أكثر من (٤٥٠٠) طالبة جامعية ممن يرتدين العباءة الفاطمية الزينبية داخل الحرم الجامعي، بحضور عددٍ من رؤساء الجامعات، وعمداء الكليات، والهيئات التدريسية والأكاديمية، ونخبة من الطالبات الجامعيات النجيبات.

افتتحت فعاليات المهرجان بتلاوة من الذكر الحكيم وقراءة سورة الفاتحة المباركة لأرواح شهدائنا الأبرار، أعقبها كلمة الأمانة العامة للعتبة الكاظمية المقدسة وألقاها



أمينها العام جاء فيها: (..نحن بمهرجاننا هذا إنما نريد أن ندخل السرور على قلب مولاتنا الزهراء عليها السلام من خلال إحياء رمزيتها عليها السلام بالحفاظ على العباءة الفاطمية الزينبية وتشجيع بناتنا على ارتدائها رغم التحديات والإغراءات والسموم الفكرية التي يبثّها أعداؤنا ويستهدفون بها شبابنا.

وأضاف: اعلموا أن الحجاب حجبٌ للأنوثة.. لا حجب عن الحياة.. فأنتنّ رقم لا غنى عنه في معادلة الحياة.. لأنّ المرأة تمثل نصف المجتمع وتؤثر في نصفه الآخر؛ ومن هنا استهدفها أعداء الدين الإسلامي وأوقفوا جُلّ جهودهم لغرض استمالتها إلى أفكارهم ورؤاهم وتجريدها من هويتها الدينية الحقّة. وكان من أولى دعواتهم الماكرة لأجل استمالتها هي الدعوة إلى تحرر المرأة ومساواتها بالرجل بهدف هدم أهم التشريعات التي من شأنها الحفاظ على المجتمع بأسره من الفساد والتحلل الخلقي، وهو تشريع الحجاب. فبدأوا بطرح العديد من الشبهات على تشريع الحجاب.. أهمها أنّه يحجب المرأة عن الحياة ويحول دون ممارستها لحقوقها المشروعة من التعليم والعمل والمساهمة في بناء المجتمع.. ولكنّ تجارب الحياة تثبت عكس ذلك، إذ تزخر بالكثير من النساء المسلمات اللائي أدَّينَ دوراً فاعلاً في الجوانب الدينية والاقتصادية والاجتماعية، على الرغم من أنهنّ كُنَّ على قمة التدين والحجاب والخِدر والعفاف.

فهل منع الحجابُ السيدةَ الزهراء عليها السلام عن أداء دورها الرسالي؟ أم منعها من المساهمة في إصلاح الحياة الاجتماعية؟.. وكذلك السيدة الحوراء زينب عليها السلام لم يمنعها حجابها من التأثير الفاعل في إكمال نهضة الإمام الحسين عليه السلام ووقوفها أمام الطغاة.. بل نجد اليوم المرأة المؤمنة تمارس نشاطها بكامل حجابها في مختلف التخصصات في الطب والهندسة والتربية والتعليم، فلم يكن الحجاب يوماً حائلاً ولم يمنعها عن تسنّم المناصب المهمة وفي مختلف المجالات الاجتماعية والعلمية والاقتصادية).

تلتها كلمة الجامعات العراقية وألقاها الأستاذ المتمرس رياض خليل إبراهيم، تقدّم خلالها بالشكر والعرفان إلى الأمانة العامة للعتبة الكاظمية المقدسة لتنظيمهم هذه المبادرة المباركة التي لها انعكاسات إيجابية على طالبتنا العزيزات في مجتمعنا الأصيل، وجعلت من بناتنا النجيبات مثالاً حياً للاقتداء بسيدة نساء العالمين من الأولين والآخرين فاطمة الزهراء عليها السلام.

أعقبتها كلمة للدكتور ثائر البصيصي أمين عام مؤسسة الفكر الحُسيني للتنمية والتطوير تقدّم في مطلعها بالشكر والعرفان إلى الأمين العام للعتبة الكاظمية المقدسة الدكتور حيدر حسن الشمّري لرعايته الأبوية لهذا المهرجان وللسنة الثانية على التوالي، وبيّن أن مؤسسة الفكر الحُسيني بجميع أعضائها لهم الشرف بالتعاون في الإسهام في تنظيم هذا المهرجان لما له من أثر كبير في الطالبة في ارتداء العباءة العراقية الزينبية نفسياً واجتماعياً ومدى الاحترام والوقار والإجلال التي تحظى عليه.

كما تخلل المهرجان مشاركة الأستاذ الشاعر محمد الفاطمي بقصيدة زهرائية رائعة مطلعها:

سجدتْ على أعتابكِ الآلاءُ

وتوسلت بسمائكِ الصحراءُ

ولأنتِ غيث الله ينزلُ رحمةً

فتمسكت بردائكِ الفقراءُ

وكان لفرقة إنشاد الجوادين مشاركة بأنشودة عنوانها: (عهداً يا زهراء)، والتي شارك في ترديد العهد جميع الطالبات الحاضرات في الصحن الشريف، واختتم بتكريم الطالبات المُحتفى بهنّ في هذا المهرجان بالعباءة لتكون هدايا من بركات الإمامين الكاظمين الجوادين عليهما السلام.



حفل التكليف الشرعي

دأبت الأمانة العامة للعتبة الكاظمية المقدسة متمثلة بأمينها العام خادم الإمامين الكاظمين الجوادين (عليهما السلام) الدكتور حيدر حسن الشمّري على رعاية الفعاليات التربوية التي من شأنها ترسيخ الثقافة الدينية في نفوس أجيالنا الفتية، وبيان الفوائد التربوية والمعنوية المتوخاة من الالتزام بالوظائف والتكاليف الشرعية. وعلى هذا السبيل أقامت الأمانة العامة للعتبة الكاظمية المقدسة/ مركز القرآن الكريم حفل التكليف للفتيات ممن أتمَمْن التسع سنوات قمرية من أعمارهن، تزامناً مع ذكرى ولادة سيدة نساء العالمين فاطمة الزهراء (عليها السلام) بحضور ذوي الفتيات المكلفات وكوكبة من الزائرات الكريمات.

استهل الحفل الذي أقيم في رحاب الصحن الشريف، بتلاوة معطرة لآيٍ من الذكر الحكيم لأحدى المكلفات الكفيفات، بعدها كلمة الأمانة العامة للعتبة الكاظمية المقدسة، ألقاها المستشار الديني والثقافي فضيلة الشيخ عماد الكاظمي، بيّن من خلالها فضل المرأة عند الله عزّ وجلّ ومقامها وعظمتها وهي حاضرة في القرآن الكريم، وأحاديث الأئمة المعصومين (عليهم السلام). وأشار إلى أهمية التكليف الشرعي قائلاً: (علينا أن نتخذ من مبدأ سيدة النساء الزهراء (عليها السلام) منهاجاً لحياتنا ونجعلها أسوتنا وقدوتنا الحسنة فنقتفي أثرها ونسير في هداها، حيث كانت الصديقة (عليها السلام) صادقة بالقول والفعل وشديدة الالتزام بالعفاف والحجاب، لأنّه رمز عفّة المرأة وعنوان قيمتها الحقيقية، فيتوجب أن نربي بناتنا العزيزات على خصالها وتطبيق رسالتها الإنسانية والتربوية.

وأضاف فضيلته: نوجه دعوتنا اليوم إلى الآباء والأمهات أكثر من أي وقت مضى إلى التمسك بمبادئ الوعي والثقافة الإسلامية، حيث تقع على عاتقهم مسؤولية كبيرة ألا وهي



محاربة العدو الذي يريد أن يسلب أبناءنا من أحضان قيمنا الأصيلة، فضلاً عن محاربة كلّ أشكال الانحراف الأخلاقي والعقائدي وحثّ بناتهم على الالتزام بالعفّة وبالحجاب الصحيح ونبذ التبرج والابتذال.

وكانت هناك كلمة لمركز القرآن الكريم ألقتها مديرة وحدة التبليغ الديني النسوي الخادمة سوسن هاشم تطرقت من خلالها إلى سلسلة من الوصايا للفتيات المكلفات، أوضحت أنّ هناك حجاباً ظاهرياً وهو الذي نحتفي به اليوم، وكذلك هناك حجاب آخر وهو حجاب القلب، فيجب أن يكون حجاباً قوياً مفعماً بالإيمان. وعليه إنّ الالتزام بالحجاب الشرعي هو محض العزّ والفخر والكرامة في الدنيا والآخرة، فضلاً عن أداء الفرائض اليومية من أجل الترقي إلى مدارج الكمال ونيل رضا الله سبحانه.

وشهد الحفل مشاركة مجموعة من الطالبات بأنشودة مطلعها (بحجابي تحيا كرامتي)، وأنشودة أخرى بعنوان: (هذه الزهراء)، وعرض تمثيلي بعنوان: (أيهما تختارين)، تحدثت عن الحجاب الشرعي وإيضاح السلوكيات الصائبة التي يجب أن تتبعها الفتاة المؤمنة.

واختتم الحفل المبارك بدعاء الفرج لمولانا الحجة بن الحسن عليه السلام وتوزيع مجموعة من الهدايا على المشاركات ممن بلغن سنّ التكليف الشرعي.













التفرعن

وآثاره القاحلة على الأسرة

عامر عزيز الأنباري

"الكبر والتغطرس ومعهما السيطرة والتعالي وحب الاستحواذ كلّها عادات وطباع سيئة مترسخة وإرث اجتماعي متوارث وبقايا الجاهلية (أي عصر ما قبل الإسلام) وجزء من آثار البداوة وعرب الصحراء"

هذه الطباع التي امتدّت إلى يومنا هذا رغم أنّ الإسلام قد تصدى لها في حثّه على التواضع والاعتدال واحترام بعضنا بعضاً؛ إلّا أنّ آثارها تتوالى في سلوكياتنا من جيل إلى آخر؛ فتؤثر تأثيراً بالغاً في تعاملنا فيما بيننا سواء كانت على صعيد الأسرة أو المجتمع.

إبليس أول من استعلى

الغطرسة والتكبر والاستعلاء فيها استدراج للإنسان المتعالي وقد تجرّه إلى الاستهانة بالآخرين من حوله، حتى وإن كانوا ربما من أقرب الناس إليه.

لقد كان إبليس لعنه الله أول من استكبر واستعلى واغترّ متغطرساً عاصياً لأمر الله تعالى في السجود لأبينا آدم، فأبى واستكبر قائلاً (قَالَ أَنَا خَيْرٌ مِّنْهُ خَلَقْتَنِي مِن نَّارٍ وَخَلَقْتَهُ مِن طِينٍ)[١]، وهو أول من ابتكر معايير يبيح لنفسه من خلالها الادّعاء بالأفضلية؛ وإلّا فما هو الدليل على أنّ النار أفضل من الطين، والحياة إنما انبثقت بقدرته تعالى من الطين؟! (وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي خَالِقٌ بَشَرًا مِّن صَلْصَالٍ مِّنْ حَمَإٍ مَّسْنُونٍ)[٢]. فالمستكبرون هم أولو الغطرسة وابتكار المعايير التي تحلو لهم، ولقد وقع الغواة من ذرية آدم في حبائل إبليس اللعين وشراكه، خصوصاً من أصابهم الاستعلاء، فهم لا يبالون بمن حولهم حتى وإن كانوا أقرب الناس إليهم.

فرعون أنموذجاً للطغيان

الله تبارك وتعالى أراد أن يجعل من فرعون مصر أنموذجاً للطغيان والكبر الذي وصل حدّ ادعائه الربوبية (وَقَالَ فِرْعَوْنُ يَا أَيُّهَا الْمَلَأُ مَا عَلِمْتُ لَكُم مِّنْ إِلَٰهٍ غَيْرِي)[٣]، وبلغ استهانته لرأي من يخالفه حدّ الانتقام والتنكيل بهم كما صنع بالسحرة عندما آمنوا بدعوة موسى قائلاً لهم (قَالَ آمَنتُمْ لَهُ قَبْلَ أَنْ آذَنَ لَكُمْ إِنَّهُ لَكَبِيرُكُمُ الَّذِي عَلَّمَكُمُ السِّحْرَ فَلَسَوْفَ تَعْلَمُونَ)[٤]. ولقد أعمى الطغيان والكبر عينيه وأمات أحاسيسه، فلم يتورع عن التنكيل والبطش بامرأته آسيا بنت مزاحم، وهي أقرب الناس إليه عند إنكارها ربوبيته وإخلاصها في عبادة الله الواحد القهار. وقد ورد ذكر فرعون في القرآن الكريم في مواطن كثيرة ومتفرقة كي يكون عبرة لمآل الطغاة المتكبرين ومن يكون على شاكلتهم.

١- سورة ص، الآية ٧٦.

٢- سورة الحجر، الآية ٢٨.

٣- سورة القصص، الآية ٣٨.

٤- سورة الشعراء، الآية ٤٩.



إنّ هنالك من تتصاعد لديهم عقدة الطغيان والغرور والكبر حدّ التفرعن حتى على أقرب الناس لهم، فيصل حدّ العنف والقسوة المفرطة. وهنالك الكثير من الأحداث الغريبة والمصائب المفجعة التي تقع بين أفراد الأسرة الواحدة، والتي تصل حدّ ارتكاب الجرائم دون شعور بسبب الطغيان والكبر.

سلوك الزوج الاستعلائي

نتناول الأسرة مثالاً من هذه الطباع والسلوكيات، وباعتبارها كياناً يمثل جزءاً أساسياً في بناء المجتمع، فنجد أن السلوك الاستعلائي المتغطرس يحول حياة الكثيرين إلى جحيم ملتهب بدلاً من أن تكون الأسرة هي الملاذ الآمن لأفرادها، والمنطلق الصحيح لبناء مجتمع تسوده المودة والاحترام المتبادل. فيكون تعامل الزوجين مشوباً بصفات استعلائية قد يكون فيها للزوج فيها الشطر الأكبر من الهيمنة والتغطرس كون مجتمعنا شرقياً ذكورياً، فقد يطغى سلوك الزوج الاستعلائي على الجو العائلي وخصوصاً على عواطف الزوجة ومشاعرها بتبريرات يتخذها الرجل ذريعة للتمادي بتشبثه بالإرث الاجتماعي والرواسب الاجتماعية الخاطئة التي لا تمتّ إلى الدين بصلة وليست إلا موروثات جاهلية، أو التعكّز على الدين بذريعة قيمومة الرجل على امرأته بطريقة يفسرها هو على مزاجه وطريقته التي ما أنزل الله بها من سلطان، وليس بالمعنى الذي أرادته الشريعة في القيمومة، أو ذرائع أخرى يبرر فيها لنفسه الحق في اتخاذ سلوك المتسلط المتعالي الذي لا يعطي فيه الحق للزوجة وكذلك للأولاد أي نسبة من التعبير عن مشاعره أو منحهم أدنى مستوى من استحقاقتهم من التفاهم والود.

استهانة الزوجة بزوجها لضعفه

قد يكون الحال معكوساً، فهنالك سلوكيات لا تقل ضرراً وتمادياً من الزوجة حيال زوجها في محاولة الامتداد على دوره كزوج أو كأب وعلى حدود مسؤولياته تجاه البيت والأسرة، ومحاولة سحب البساط من تحته وممارسة التسلط والهيمنة وفرض رأيها على آرائه، والانقضاض على حرياته في التحرك والتصرف بما هو حقّ له سواء في نطاق الأسرة أو خارجها، خصوصاً بوجود الفوارق الاجتماعية فيما بينها وبينه، أو في وجود الضعف في شخصيته متخذة معه أساليبها الشيطانية الملتوية والكذب والمكر والخداع، فضلاً عن تعاملها السيئ منذ الوهلة الأولى مع أهل الزوج إيغالاً في النكاية والاستهانة بالزوج، ومحاولة الالتفاف عليه وعزله تماماً عن أهله، وهم أبواه وأخوته وربما حتى عن ذوي رحمه.

الأخ الأكبر وممارسة الاستبداد

كما قلنا فالأمر لا يتوقف عند الزوج أو الزوجة، فكلما اتسع نطاق الأسرة وكثر عددها قد يكثر معها هذا النوع من السلوك غير المقبول الذي يتناف مع تعاليم الدين وقد يؤدي التغاضي عنه تحوله إلى أمر طبيعي ووارد في حياتنا اليومية. فنجد مثلاً أنّ الأخ قد يأخذ دوراً معاكساً لما ينبغي أن يكون عليه بمستوى الأبوة والمعلم المربي والقدوة لمن هم أصغر منه سناً، فقد يصبح جباراً عتياً عليهم، خصوصاً بغياب الرادع وفقد الأب أحياناً، فيجعل من نفسه وصياً وسلطاناً عليهم متخذاً من القسوة المفرطة سبيلاً لاستلابهم حقوقهم، خصوصاً إذا ما كنّ أناثاً، وقد يتآزر بعض الأخوة من الذكور - وللأسف - مع أخيهم الأكبر في الاستحواذ على استحقاقاتهن من الميراث بعد رحيل أحد الأبوين أو كلاهما من خلال المكر والخداع والقسوة والترهيب.

العمة والكنة وجرّ الحبل

أو قد تصبح العمة كالسلطان الجائر على كنتها بحكم الأعراف الاجتماعية البالية المتوارثة التي تتنافى مع حرص الإسلام على منح المرأة ما ينبغي من الاحترام وإعطائها الدور المناسب في دار زوجها ومع أهله. وقد يحدث العكس فتكون الكنّة أشبه بالكابوس الذي يخيم على جوّ الأسرة بتعاملها القاسي مع عمتها وأهل زوجها - كما قلنا - خصوصاً إذا ما وجدت تراخياً وعدم مبالاة من زوجها إزاء ذلك. إذن فهي أجواء يعمّها الشدّ والجذب وتملؤها الغطرسة وحب التسلط كما في لعبة جرّ الحبل. مثل هذه الأجواء تنعدم فيها العاطفة الصادقة، وتغيب عنها المودّة والحب والتراحم[٥].

٥- لعل كل واحد منا يمكن ان يشخص مستوى تقمصه لدور الكبر والغطرسة والاستعلاء من خلال مراجعة سلوكه العائلي بتجرد.

آخر القول..

أين نحن من أخلاق الإسلام وآياته وأحاديث نبيه وآل بيته ﷺ، التي تدعو إلى حسن الخلق والتراحم والمودة والابتعاد عن الفظاظة والكبر والتجهم والتغطرس قال تعالى (..وَلَوْ كُنتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ)[٦]. وقد ورد عن المصطفى ﷺ قوله: (لا يدخل الجنة من كان في قلبه مثقال ذرة من كِبْر)، وقوله ﷺ عن حديث قدسي: (الكبرياء ردائي والعظمة إزاري فمن نازعني واحداً منها ألقيته في جهنم ولا أبالي).

إنّ من يسوء خلقه فقد جنى على نفسه وبدأ بتعذيب نفسه قبل تعذيب من حوله ورد عن أبي عبد الله ﷺ: (من ساء خلقه فقد عذب نفسه)[٧]، فهو يعيش في عزلة نفسية ويضع الحواجز بينه وبين أقرب الناس إليه. إنّ الأسرة ينبغي أن تكون منجم العاطفة والتراحم والتسامح فيما بين أفرادها، والأسرة المتآلفة فيما بينها تعيش منتهى السعادة وتحظى بعناية الله تعالى ورعايته ورحمته، ويكون أفرادها رسل محبة وسلام، يفوح شذا عبقهم بين الناس، وتملأ الابتسامة وجوههم، ويكونون بين أفراد مجتمعهم دعاة صالحين.

٦- سورة آل عمران، الآية ١٥٩.

٧- الوافي، الفيض الكاشاني، ج٥، ص٨٨٨.

القدوة كيف نبنيها .. تأسياً بأم أبيها

أ. م. د. حنان عزيز البغدادي

لقد خلق الله البشر ووضع لهم نظاماً ودستوراً يتوافق مع طبيعة وجودهم في الحياة. ولما كان من طبيعة هؤلاء البشر التفرد والاختلاف في المستويات والرؤى، كان من المحتم أن يجعل لهذا التنوع قادة ينظمون مسارهم ومدارهم. وما الرسل والأنبياء إلاّ (قادة) أعدّهم الله بسمات (عقلية، نفسية، جسمية، اجتماعية) وبقدر عال كي ينظموا حياة خلفائه في الأرض.

ولما كانت المرأة نصف المجتمع وتربي النصف الثاني، لذلك ينبغي إعدادها كجزءٍ مهم من المجتمع وكقائد في المستقبل، ولا يكون ذلك إلاّ من خلال آليات تتوافق مع طبيعة مقتنيات العصر من ناحية الزمان والمكان.

لقد علمنا رسول الله ﷺ خير الدروس في إعداد القيادة النسوية في حبّه وعنايته لابنته الزهراء عليها السلام ومنحها المنزلة المتقدمة، إذ كان أول من أطلق على ابنته (أم أبيها) إعلاءً لشأنها وإعداداً لشخصها.

ولكي تكون القيادة النسوية نافعة للمجتمع، ينبغي أن تتوافر فيها مجموعة من العناصر والسمات الأساسية المتمثلة بـ: الذكاء، اليقظة، البصيرة، الثقة بالنفس، المسؤولية، المبادرة، النزعة الاجتماعية، المثابرة المستمرة في تحقيق الأهداف، الجرأة والأصالة في حلّ المشكلات.

أما عن أهمية القيادة النسوية للأسرة والمجتمع فتتمثل بـ:

- ❖ إعداد جيل المستقبل إعداداً تنموياً وعقائدياً واجتماعياً.
- ❖ استحداث أساليب في التعامل مع متغيرات الحياة وتجاوز صعوباتها.
- ❖ ترسيخ ركائز العلاقة بين القائد والمجموعة في خدمة الدين والمجتمع.
- ❖ التأثير في المجتمع وتوجيههم لإنجاز الأهداف.
- ❖ تفهم سلوك التابعين ودوافعهم وشخصياتهم واحتياجاتهم والعوامل المؤثرة في سلوكهم وحلّ مشاكلهم وإشباع حاجاتهم وتحقيق أهدافهم.
- ❖ استعمال آليات تتفق مع رغباتهم وأعمارهم ومستوى تفكيرهم.

إنّ الحديث عن القيادة وأهميتها في المجتمع بحاجة الى ممارسات حية وأنموذجية تعتمد على مسارات ومنافذ تنافس ما تستعمله أدوات تخريب المجتمع، وذلك من خلال الإعلام المرئي والتجمعات الثقافية وغيرها.



بحُبِّ بَناتي أدْخل الجنّة

الدكتور عباس علي الطائي

قد يتشاءم بعضنا إذا رزقه الله تعالى ببنات ولم يرزقه أولاداً ذكوراً، بل نحن نرى من الممارسات الخاطئة في مجتمعنا أن يضرب على أمّ البنات حصاراً وحتى أنها لا تدعى لحضور حفلات الأعراس لئلا تصاب العروس بإنجاب البنات مثلها... تعالوا معنا أيها الاخوة والأخوات لنرى كيف يكون حبّ البنات سبباً لدخول الوالدين الجنة ويحشران مع الرسول ﷺ إن أحسنا رعايتهنّ وتربيتهنّ التربية الصالحة...

قال الله تعالى في كتابه المجيد: (وَإِذَا بُشِّرَ أَحَدُهُمْ بِالأُنْثَى ظَلَّ وَجْهُهُ مُسْوَدًّا وَهُوَ كَظِيمٌ* يَتَوَارَى مِنَ الْقَوْمِ مِن سُوءِ مَا بُشِّرَ بِهِ أَيُمْسِكُهُ عَلَى هُونٍ أَمْ يَدُسُّهُ فِي التُّرَابِ)[١].

أولت السماء عناية بالغة بالمرأة ورفع قدرها في المجتمع، وأنصفتها بقدرٍ لم تنصفها أية حضارة من الحضارات التي أنشأتها البشرية. فالإسلام الحنيف مثلاً، جعل من حُبّ الرجل لبناته الطريق الأسهل لدخول جنة الخلد، تلك الجنة التي يتنافس عليها عباد الله المخلصون. إذ جاء عن رسول الله ﷺ : (من عال ثلاث بنات يعطى ثلاث روضات من رياض الجنة كل روضة أوسع من الدنيا وما فيها)[٢].

والإسلام يرشدنا في موضع آخر من السنة النبوية المطهرة إلى حب تربية البنات أنه يؤدي إلى رفع مكانة الوالدين إلى الدرجات الرفيعة في الجنة، حيث قال رسول الله ﷺ: (من كان له ابنة فالله في عونه ونصرته وبركته ومغفرته)[٣].

١- سورة النحل، الآية٥٩.

٢- مستدرك الوسائل، النوري الطبرسي، ج١٥، ص١١٥.

٣- المصدر السابق.

وهناك بشارة أخرى يزفّها الحبيب المصطفى ﷺ لوالد البنات، أنه ﷺ أخبر عن الله تعالى أن تربية البنات يكون ستراً للوالد من النار، وعن الإمام السجاد عليه السلام قال: (من عال ابنتين أو أختين أو عمتين أو خالتين حجبتاه من النار).[٤] لأن الله تعالى سيمتحن الأب بوجودهنّ وما يصدر منهنّ. وما أحلاه من امتحان، فالناجح فيه يكون مع رسول الله ﷺ في الجنة ويكون له الستار الحاجز عن لهيب نار اللظى. حقاً إنّ أبا البنات لمحسودٌ في الأرض ومفاخرٌ به في السماء. ولماذا كلّ هذا؟ لأن الناس ومع كل الأسف كانوا (وَإِذَا بُشِّرَ أَحَدُهُمْ بِالأُنْثَى ظَلَّ وَجْهُهُ مُسْوَدًّا وَهُوَ كَظِيمٌ)[٥]، فأحدهم يمتلئ غيظاً ويستخفي من الناس ويشعر بالعار مما بشر به.

٤- وسائل الشيعة، للحر العاملي، ص٣٦٢، ج٢١.

٥- سورة النحل، الآية ٥٨.

فقد روى حمزة بن حمران أنه قال: اتى رجل وهو عند النبي ﷺ فأخبر بمولود أصابه فتغير وجه الرجل. فقال له النبي ﷺ: مالكَ؟ فقال: خير، فقال ﷺ له: قل. قال الرجل لرسول الله: خرجت والمرأة تمحض، فأُخْبِرتُ انها ولدت جارية (بنت). فقال له النبي ﷺ: (الأرض تُقلّها، والسماء تُظلها، والله يرزقها وهي ريحانة تشمها...)[٦]. والسنة النبوية المطهرة حافلة بفضائل تربية البنات، إذ قال النبي الأكرم ﷺ: (من ولدت له ابنة فلم يؤذها ولم يهنها ولم يؤثر ولده عليها -يعني الذكور -أدخله الله بها الجنة)[٧].

٦- ثواب العمال، الشيخ الصدوق، م٢٠٢.

٧- ميزان الحكمة، للريشهري، ج١٠، ص٧٠٥.

ونختم بهذا الحديث المروي عن الإمام جعفر بن محمد الصادق عليه السلام أنه قال: (البنات حسنات والبنون نِعَمٌ. والحسنات يُثاب عليها، والنعم مسؤولٌ عليها)[٨]. فلو حسبناها رياضياً وفق الآية المباركة ((فمن جاء بالحسنة فله عشر أمثالها..))[٩] سيما إنّ الحسنات التي يكتسبها ابو البنات مضمونة، ذلك لأنّ أغلب الأعمال التي تنال فيها الحسنات لا يمكن الحصول عليها إلا إذا كان العمل خالياً من الرياء والشهرة والتباهي، ولكنّ الحسنات لأبي البنات لا تمرُّ بكلّ تلك المُرشحات بل يُستحب لأبي البنات أن يُرائي بحُسِن تربية بناته ويُفاخِر بأخلاقهن، وله تلك الحسنات خالصة من الله تعالى. فإذا رزقه الله بثلاث بنات مثلاً وأحبهنّ ورباهنّ ورفق بهنّ وزوجهنّ للكفؤ من الشبان، تُسجل له ثلاث حسنات مضمونة يأتي بهنّ يوم القيامة فتحسب له ثلاثين حسنة نقيّات خالصات. وأما أبو الأولاد الذكور فيحصل على نعمٍ يكون مسؤولاً عنها ويُسأل عنهم يوم القيامة (وقفوهم إنهم مسؤولون).[١٠] فهنيئاً لأبي البنات فهو رفيق النبي ﷺ في الجنة غداً، ولا منزلة في الآخرة بأفضل منها، وهنّ المنجيات له من النار، لأنهنّ يكنّ ستراً يحول بينه وبين نار الحريق ببنات قد نجح في ما امتحنه الله تعالى بهنّ.

٨- وسائل الشيعة، الحر العاملي، ج١٥، ص ١٠٤.

٩- سورة الانعام، الآية١٦٠.

١٠- سورة الصافات، الآية ٢٤.

الحوار الأسري الناجح

منتهى محسن محمد

من أهم المؤشرات الإيجابية على نجاح جوّ الأسرة وجود الحوار الفعال بين أفرادها، لأنه يعدّ السبيل الأمثل لخلق التناغم والتفاهم والتوافق، ولأجل الإحاطة بالموضوع نبدأ بالتعريف:

الحوار الأسري: التفاعل بين الوالدين والأبناء من خلال تبادل الأحاديث والآراء والأفكار، عن طريق المناقشة فيما بينهم حول المواضيع التي تخصّ الأسرة والمجتمع من حولها، بحيث يحقق الألفة والمحبة بين أفرادها، ويساعدهم على الاندماج في مجتمعهم .

وعلى أساس هذا التعريف، لا بدّ من الاطلاع على أهمّ سمات الأسرة المتحاورة والتي منها:

١- الثبات والعقلانية والهدوء والحكمة.

٢- الثقة المتبادلة وحرية الرأي والرأي الآخر والاستماع الجيد.

٣- قوة الترابط العاطفي والوجداني.

٤- القدرة على حل المشكلات واتخاذ القرارات.

ومن هنا نفهم أن للحوار الأسري أخلاقياته التي تبنى وتؤسس على بعض النقاط منها احترام الرأي الأخر، ثم التركيز والانتباه والهدوء ثم المرونة والإنصات، حيث تعدّ هذه الأخلاقيات صمام الأمان الذي ترتكز عليها الحوارات الأسرية الناجحة.

وللحوار مهارات تختص بالتحدث والإقناع، والتي تؤدي بمجملها إلى تحقيق مستوى عال من انصهار أفكار الأسرة تحت غطاء المحبة والدفء والتفاهم، والعيش في طمأنينة وأمان وراحة تكتنفها مشاعر الودّ والسكن والاهتمام، ومنها:

١- استخدام العبارات الرقيقة: من المهم معرفة أن لعبارات الشكر والامتنان والمواساة والاعتذار لها تأثير إيجابي بطبيعتها، خاصة إذا تمكنّا من إضافة بعض اللمسات الكلامية المعبرة وترديد عبارات رقيقة ومؤثرة؛ مثلاً بدل قولنا لأحدهم كلمة (شكراً) يستحسن أن نضيف إليها تعبيراً إضافياً كقولنا: (شكراً لقد قدمت لي خدمة كبيرة).

٢- تجنب النقاش والجدل، وكذلك من المهم جداً آدراك أنّ تحوّل الحوار إلى غلظة ونقاش حادّ وجدل لا نهاية له يعدّ ذلك معركة خاسرة لا يفوز بها أحد.

٣- في الحوار يجب عدم تحويل ارائك إلى قوانين ومقدسات وتدعي امتلاك الحقيقة المطلقة، فأحياناً تكون الفكرة صحيحة لكنّك تخطئ في توصيلها.

أخيراً نقف على أهمّ العناصر التي تؤدي إلى فساد الحوار، حيث يعدّ علوّ الصوت أسلوباً فاشلاً يعمل على إنهاء أي حوار وبتره، وللأسف يعتقد البعض أنه من خلال علوّ صوته يستطيع فرض رأيه.

ختاماً... صار لدينا تصور لأهمية اعتماد الحوار الأسري منهجاً وأسلوباً يثري العلاقة ويلبسها رداء الاحترام والوقار، وينعشها بماء المحبة والودّ والسلام.



الشخصية الاستثنائية

د. بتول عرندس/ لبنان

تعددت التعريفات التي تناولت الشخصية وطبيعتها وخصائصها؛ ومن أبرزها تعريف البورت Allport الذي نقله عثمان فراج، حيث يرى أنها "التنظيم الديناميكي في الفرد لجميع التكوينات الجسمية – النفسية. هذا التنظيم هو الذي يحدد الأساليب الفريدة التي يتوافق فيها الفرد، مع البيئة". وقد أشار محمد خليفة بركات إلى العوامل المكّونة للشخصية التي وضعها كاتل Cattel حيث بيَّن أن للشخصية بناءً معيناً يكمن بعضه في الفرد وهو الصفات الموروثة، وآخر مكتسب من البيئة. وهي تتفاعل في ما بينها لتبرز شخصية لها كيان متمايز، تتصف بالثبات النسبي. وقد يبين أنطون رحمة في دراسته حول تأكيد جلتون وبرسون Jalton & Person وغيرهما من علماء الوراثة أن "ثبات ملامح الشخصية بالوراثة، في حين أكَّد كل من بارتلت Bartlet وبرنر Berner وغيرهما من علماء النفس الإجتماعي اتخاذ الشخصية صفات جديدة لم تكن موجودة بها. في حين بيَّنت الدراسات الحديثة أن الفرد مزود بإمكانيات لسلوكه المقبل، وأنه خلال نموه يكتسب صفات جديدة تبعاً للعوامل الخارجية المحيطة به".

وهكذا يتبين أن الشخصية تحمل بالوراثة استعدادات أولية تقبل التشكل وفقاً لمقتضيات النمو. وبذلك تكون الوراثة والمحيط عاملين أساسيين في تكوينها. ويشير الأبرشي إلى "أن الشخصية توهب بالفطرة، وقد تكتسب بالتربية، ولكن الفطرية أقوى من المكتسبة". ومن العناصر الجوهرية التي تتكون منها الشخصية القوية: الجاذبية والنشاط العقلي والمشاركة الوجدانية والشجاعة والحكمة والتفاؤل والتواضع وحسن المظهر وقوة البيان والثقة بالنفس.

هذه التعريفات، وإن كانت تشكل مدخلاً إلى تعريف الشخصية، إلاّ أنها تبقى عاجزة عن الإلمام باستيعاب شخصية فاقت البشر في تكوينها الخلقي والخُلقي. إنها مخلوق من نور انفصل عن عالم واستقر في عالم، فكانت حقيقته من بعد كما كانت حقيقته من قبل. وقد قال النبي الأعظم ﷺ: "لو كان الحُسن شخصاً لكان فاطمة، بل هي أعظم. فإنّ فاطمة ابنتي خير أهل الأرض عنصراً وشرفاً وكرماً".

نشأت فاطمة الزهراء عليها السلام في بيت النبوّة ومهبط الرسالة، فكان أبوها رسول الله ﷺ يعلّمها العلوم الإلهيّة ويفيض عليها من معارفه الربّانيّة. وشاءت حكمة الله تعالى أن تعاني هذه الابنة الطاهرة ما كان يعانيه أبوها من أذى المشركين، فيما كان يدعوهم إلى عبادة الإله الواحد.

في الخامسة من عمرها فقدت أمّها السيّدة خديجة، فكانت تلوذ بأبيها رسول الله ﷺ الذي بات سلوتها الوحيدة، فوجدت عنده كلّ ما تحتاجه من العطف والحنان والحبّ والاحترام. ووجد هو فيها قرّة عينه وسَلْوَة أحزانه، فكانت في حنانها عليه واهتمامها به كالأمّ الحنون حتّى قال عنها: "فاطمة أمُّ أبيها".



الأسرة المسلمة وتحديات العولمة

تعيش الأسرة المسلمة في عصر العولمة تحديات متعددة تؤثر في حياتها ودينها. وإليك بعض التحديات الرئيسة التي تواجهها الأسر المسلمة في ظلّ التحولات العالمية:

١. **المحافظة على الهوية الإسلامية:** في ظلّ انتشار القيم والعادات الغربية، يواجه المسلمون تحدي المحافظة على هويتهم الإسلامية وقيمهم الدينية. قد يتعرضون للتأثيرات الثقافية الأجنبية التي تتعارض مع مبادئ الإسلام، ومن ثمّ يحتاجون إلى التوازن بين الثقافة العالمية والقيم الإسلامية.

٢. **التواصل والتكنولوجيا:** مع التطور التكنولوجي وتوسع استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، يواجه الأفراد في الأسرة المسلمة تحديات في التعامل مع وسائل الاتصال الحديثة ومواجهة تأثيرها على القيم والعلاقات الأسرية. قد يكون هناك صراع بين الاحتفاظ بالقيم الدينية والتكنولوجيا الحديثة.

٣. **التعليم والتحصيل العلمي:** يواجه الأفراد في الأسر المسلمة تحديات في تعليم أبنائهم وتحصيلهم العلمي في بيئة تعليمية غالبًا ما تكون غير إسلامية. قد يكون هناك صعوبات في توفير تعليم إسلامي متوازن مع التعليم العام، وتعزيز الوعي الإسلامي لدى الأبناء للتعامل مع التحديات العالمية بشكل مناسب.

٤. **التأثر بالإعلام:** تعتبر وسائل الإعلام المختلفة مصدرًا مهمًا لتشكيل الثقافة والاتجاهات في المجتمع. وتواجه الأسرة المسلمة تحديات في التعامل مع التأثيرات السلبية لبعض وسائل الإعلام التي قد تتعارض مع القيم الإسلامية وتنشر صورة غير حقيقية عن الإسلام.

٥. **التحديات الاجتماعية والتعايش:** في بعض الأحيان، تواجه الأسر المسلمة التحديات في التعايش مع مجتمعات غير إسلامية. وقد يتعرضون للتمييز أو العنصرية. يتطلب ذلك بناء جسور التفاهم والتعاون مع المجتمع المحيط والمساهمة في بناء مجتمعات متعددة الثقافات.

ومع هذه التحديات، فإنّ هناك بصيصاً للأمل وفرصة للأسرة المسلمة لكي تتأقلم وتواجه هذه التحولات عبر استراتيجيات معينة يمكن اعتمادها، وإنّ أنسب هذه الاستراتيجيات أستطيع أن ألخّصها بالنقاط الآتية:

١. **التعليم والوعي:** يجب على الأسر المسلمة العمل على تعزيز التعليم الإسلامي ونشر الوعي بالقيم والمبادئ الإسلامية بين أفراد الأسرة، وذلك من خلال تعليم القرآن والأحاديث النبوية وسيرة أهل البيت عليهم السلام، والمشاركة في الدروس والمحاضرات الدينية، والاستفادة من الموارد الإلكترونية الموثوقة.

٢. **التوازن بين الثقافة العالمية والقيم الإسلامية:** يجب على الأسر المسلمة أن تسعى للتوازن بين الاستفادة من التقدم العالمي في مجالات مثل التكنولوجيا والعلوم، والحفاظ على القيم والتعاليم الإسلامية. يمكن تحقيق ذلك من خلال فهم وتطبيق القيم الإسلامية في جوانب الحياة المختلفة.



ــــة

م.د. خديجة حسن علي القصير

٣. التواصل العائلي: يعتبر التواصل الجيد بين أفراد الأسرة أساسيًا في مواجهة التحديات. يجب على الأسر المسلمة تعزيز التواصل العائلي والتفاهم المتبادل، وتشجيع الحوار البناء حول التحديات التي تواجهها والبحث عن حلول مشتركة. وأعتقد أنّ هذه النقطة هي أهمّ النقاط المذكورة لأنّ زيادة التآصر الأسري يؤدي إلى مواجهة العديد من الظواهر المنحرفة في المجتمعات.

٤. تعزيز الوعي بوسائل الإعلام: يجب على الأسر المسلمة تعزيز الوعي بدور وسائل الإعلام وتأثيرها، وتشجيع استخدامها بشكل مسؤول. يمكن تحقيق ذلك من خلال تعليم أفراد الأسرة مهارات التحليل النقدي والتمييز بين المحتوى الإيجابي والسلبي.

٥. التعاون المجتمعي: يمكن للأسر المسلمة تعزيز التعاون والتفاعل مع المجتمع المحيط بها. يجب على الأسر المسلمة المشاركة في الأنشطة المجتمعية، والعمل على بناء جسور التواصل والتفاهم مع الجيران والزملاء والمؤسسات المحلية.

في نهاية المقال لا بدّ من بيان الدور الكبير الذي تتبنّاه الأسرة المسلمة في مواجهة العولمة والجمع بين الحفاظ على الهوية الإسلامية والتأقلم مع التحولات العالمية، والفيصل هنا هو القيم الإسلامية وضرورة الاعتماد عليها مرجعية أساسية وتوجيه الأسرة نحو التوازن والاستقامة في جميع المراحل.



احذروا زوال النعم

فاطمة أسعد فاضل

أُم محمد زوجة دائمة التذّمر مع نفسها. فهي لم يكن يُعجِبها وضع زوجها وأولادها، ودائماً ما كانت تُفكر في الطلاق! فقررت ذات يوم أن تأخذ حاجياتها المهمة، وتذهب إلى بيت أهلها لِتُخبِرهم بقرار الطلاق الذي اتخذته. وفي طريقها إلى بيت أهلها سارت بجانب بعض البيوت؛ مُحتَميةً بِظلِها من أشعة الشمس اللاهبة. وبينما هي تسير، وإذا بها تسمع حديث صاحبة البيت الذي تسير بجانبه، وهي تتحدث عن جارتها التي أصابها مرض نفسي؛ بسبب عدم قدرتها على الإنجاب! وكيف أنها تتوق ولو إلى طفل واحد يملأ بيتها بضحكاته ومُشاكساته.

أكملت الزوجة سيرها، وفي هذه الأثناء رأت أمامها إحدى جاراتها مرتدية السواد! خارجة من إحدى البيوت التي كان يبدو عليها آثار الحِداد! فألقت أُم احمد التحية عليها، وباشرتها بالسؤال عن سبب ارتدائها للسواد!

فأجابتها جارتها: ارتديت السواد مُراعيةً لمشاعر صديقتي المفجوعة بموت زوجها، وهي الآن وحيدة تشتاق إلى تلك الأيام التي عاشتها مع زوجها بِحلوِها ومُرِّها!

فتجمدت أُم محمد في مكانها من هول الصدمة التي أصابتها، وأخذت تُفكر وتُحدّث نفسها قائلة: يا ويلي ما الذي أفعله؟ لقد أنعم الله تعالى عليّ بزوجٍ صالح مؤمن وأنا أتذمر من بعض أفعاله البسيطة!

ولقد أنعم الله تعالى عليّ بأولاد أسوياء يملؤون عليّ البيت، فما الذي أفعله بنفسي؟!

وبعد هذا التفكير والحوار الذي جال في خَلَدِها، قررت أُم محمد العودة إلى بيتها مسرعة الخُطى، متراجعةً عن أفكارها السابقة شاكِرةً الله تعالى على كثير نعمائه.





فن تهيئة الأبنـــاء للتحديـات العالميـــة

> في ظلّ التحديات التي نمرّ بها في منطقتنا، من أزمات داخلية وحروب خارجية والتي تؤثر بشكل من الأشكال في تكوين نفسية أطفالنا وشبابنا وشخصياتهم، أصبح من واجب كلّ مربٍّ ومعلم أن يكون على بيّنة واطلاع بكيفية تهيئتهم نفسياً لمواجهة تلك الصعوبات والمحافظة قدر الإمكان على استقرارهم النفسي والعاطفي.

رشا شومان/
مدربة ومرشدة تربوية/ لبنان

في هذا المقال سنسلط الضوء على الدور الحيوي الذي يمكن أن يمارسه الأهل والمربّون في توجيه أبنائهم، عندما (نقول "أبنائهم" نقصد أطفالاً وشبانًا حتى عمر ١٧ و١٨ سنة) خلال الأوقات الصعبة والتي تحتاج منهم صموداً أكبر من الأوقات العادية. سنقدم إرشادات تسهم في بناء أساس قوي يمكّنهم من الاعتماد عليه في مستقبلهم.

سنجزّئ مقالنا إلى جزءين، جزء سنقدم فيه المهارات اللازمة التي يجب أن نعززها لدى أبنائنا لتفادي الاضطرابات التي قد تحدث جراء الحروب والأزمات قدر الإمكان، والجزء الأخير سنتحدث فيه عن بعض الإرشادات التي يستطيع المربّون والأهل اعتمادها في ظل الحروب والأزمات للحؤول دون تفاقم الحالة النفسية للأبناء.

إنّ مهارة الصمود النفسي هي قدرة الطفل أو الفرد على التعامل بفعالية مع المحن والصعاب واستعادة توازنه بعدها، وحتى أنه قد يوظف هذه الصعاب لتحقيق النمو السليم لشخصيته، لذلك هذه بعض المهارات التي يجب العمل عليها مع الأبناء مهما كانت أعمارهم والأفضل منذ الصغر لبناء بنيان صامد في وجه الحروب والأزمات:

❖ **مهارة التحكم بالمشاعر:** علينا بصفتنا مربين أولاً أن نعرفهم بالمشاعر الصحيحة وكيفية معرفتها والتعامل معها، إضافة إلى تعليمهم كيفية التمييز بين المشاعر السلبية والإيجابية، وكيفية التعبير عن تلك المشاعر بالشكل الصحيح لا كبتها في دواخلهم.

❖ **مهارة التواصل الفعال:** تتعزز هذه المهارة من خلال الجلوس اليومي مع الطفل والتواصل معه حول يومه وما حدث معه في المدرسة وفي حياته دون الإلحاح عليه، كما يمكن أن نعلمهم فن التواصل الصحيح والسليم مع الآخرين غير الحالات العادية ووقت النزاعات.

❖ **مهارة إدارة الضغوط:** نعلمهم كيفية الاهتمام بالنفس، وكيف أن لفترات الراحة والاسترخاء أهمية في حياتنا اليومية، وخاصة في الفترات الضاغطة كأيام الامتحانات مثلاً وذلك لتفادي الوصول إلى مرحلة الانتاجية المنخفضة أو الإكتئاب، إضافة إلى تعليمهم أدوات التفكير الهادئ وتقنيات التنفس المهدئة، كما تعليمهم مهارة التأقلم مع الضغوط الحياتية عبر تحميلهم بعض المسؤوليات المتلائمة مع قدراتهم ومراحلهم العمرية.

❖ **مهارة التحفيز الذاتي:** وذلك عبر تعزيز الدافعية للتعلم والنمو الشخصي، وتحقيق أهدافهم وتعليمهم أسباب العيش وكيفية المناضلة لتحقيق رسالتنا في هذه الأرض.

❖ **مهارة الحياة الاجتماعية أو التفاعل الاجتماعي:** وذلك عبر تشجيعهم للمشاركة في الأنشطة الاجتماعية، تشجيعهم لبناء صداقات جديدة صحيّة، وتشجيعهم على العمل التطوعي ليتعزز لديهم مفهوم التعاون والتفاعل الاجتماعي أكثر.

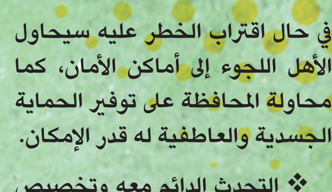
❖ **مهارات الحياة اليومية:** كما هو الحال دائماً، نقول بأنّ تعليم المهارات الحياتية منذ الصغر كتحمل المسؤولية تجاه أغراضه الشخصية، تنظيف غرفته وترتيب ألعابه والمساعدة في تنظيف المنزل لأنه فرد فعّال وله دور في الأسرة، يساهم في تعليمه التنظيم الشخصي واستغلال الوقت بما هو مفيد كما يعزز لديه مهارة حلّ المشكلات التي تساعد في بناء بنيان نفسي صامد وقت الأزمات.

❖ **قوة التحمل النفسي:** وهي قدرة الفرد على تحمل ومواجهة قدر عالٍ من المهام والضغوط دون أن يصاب بأعراض نفسية أو بدنية سلبية، وذلك عبر التحديات والمسابقات التي يخضع لها في حياته.

هذه المهارات من شأنها المساعدة في بناء أساس قوي للنمو النفسي والاجتماعي للأبناء، فيساهم في التقليل من احتمالية تطور اضطرابات نفسية كالقلق والتوتر والكآبة في الحروب. أما فيما يخص الإرشادات التي يجب العمل عليها مع أبنائنا لتفادي قدر الإمكان أي اضطرابات نفسية أو اجتماعية قد تحدث أثناء وقوع الحرب أو الأزمات الداخلية فهي بسيطة في كلماتها، لكنها تعطي مفعولاً كبيراً في نفسية الولد:

❖ العمل على الانتظام قدر الإمكان بالروتين اليومي المعتمد في الأيام العادية إن أمكن.

❖ محاولة طمأنة الولد دائماً وأنه



في حال اقتراب الخطر عليه سيحاول الأهل اللجوء إلى أماكن الأمان، كما محاولة المحافظة على توفير الحماية الجسدية والعاطفية له قدر الإمكان.

❖ التحدث الدائم معه وتخصيص وقت خلال اليوم للاستماع إليه وتقبل مخاوفه والتحاور حولها.

❖ تشجيعهم على التحدث مع أصدقائهم وأقاربهم عن طموحاتهم وما يسعدهم، فذلك من شأنه أن يؤثر إيجاباً في نفسيتهم.

❖ تشجيعهم على التعبير عن مشاعرهم بطرق التفريغ النفسي كالتلوين والرسم والموسيقى وحتى بقراءة القرآن والدعاء.

❖ محاولة إبعادهم عن الأخبار السياسية وما يتم تداوله على مواقع التواصل الاجتماعية من فيديوهات الحرب قدر الإمكان (هذه الخاصية يمكن السيطرة عليها مع الأطفال أكثر من الشباب، لذلك قد تكون المواجهة مع الشباب والتحدث عن الأخبار والاستماع لمناقشاتهم الحلّ الأمثل لمرحلتهم العمرية).

❖ الإجابة بصدق عن أسئلة الطفل أو الشاب مع مراعاة المرحلة العمرية والخصائص النفسية لكلّ طفل أو شاب.

❖ مساعدتهم على تطوير فهم معرفي ملائم بشأن ما يحدث، فهذا من شأنه أن يخفف من توترهم والضغوط التي يمرون بها.

❖ تشجيعهم على تقديم يد العون والمساعدة في فعاليات اجتماعيه كالمساعدة في تقديم المعونات للأسر المهجرة أو المساعدة في تنظيف المناطق من الركام ...

❖ في حالة التهجير، على الأهل العمل على التقرب أكثر من الولد لفهم مخاوفه والعمل على حلّها.

في نهاية هذا المقال نجد أنّ بناء قدرات أطفالنا النفسية ليست فقط ضرورة حيوية، بل فنّ يتطلب التفكير والإرشاد، فلنكن شركاء في ترسيخ الصلابة النفسية، لأنّ الأمل في مستقبل متجدد وأكثر قوة يكمن في إيماننا بقوتهم وبأنهم هم المحرك الأساسي لمواجهة تحدّيات الغد.

كيف تحارب الأمهات وحش المخدرات؟

آمن الأسرة في خطر! بل إنّ الآمن الاجتماعي مهدد بجائحة لا تبقي ولا تذر! هذه ليست عبارات تشاؤمية بقدر ما هي عبارات تحذيرية تدقّ ناقوس الخطر علها تلفت النظر قبل أن يضرب سونامي المخدرات سواحل مجتمعنا ويأتي على البشر والحجر والشجر!

غفران كامل كريم

خطب تعاطي المخدرات الذي ينفطر له القلب يؤشر بشكل جليّ على قصور أُسري، وتخلٍّ مجتمعي، وأحياناً تكاسل حكومي في: الحماية والتوجيه والرقابة والوقاية والمحاسبة، الأمر الذي يضع مقدرات المجتمع على حافة الهاوية، لذلك اقتضى الحال مباشرة جميع الأطراف مهامها ومسؤولياتها حيال محاربة هذه الظاهرة المدمرة، واتخاذ ما يلزم من إجراءات تمنع تلك الآفة التمكن من شبابنا الذي هم ترسانة قوتنا، وينعقد عليهم الأمل في بناء مستقبلنا.

لماذا الأم؟

من أجل أن تكون المحاربة جذرية وجادة وقوية، والنصر فيها مؤكداً، يجب أن تكون البداية من الأساس، ومن حجر الزاوية (الأم) بالذات، أي إنّ نقطة الانطلاق الصحيحة تبدأ من الأم، فهي شريك أساسي في حماية الأبناء من هذه الظاهرة النكراء؛ بحكم قربها من أولادها والتصاقها روحياً وعاطفياً بهم، وبالنظر إلى دورها المتعاظم في التربية والتوجيه داخل المنظومة الأسرية، فضلاً عن توليها قيادة الأسرة أكثر من الأب -في أحيان كثيرة- بعد غيابه، أو حتى بحضوره تتولى الأم قيادة الأسرة عندما يكون الأب منشغلاً عن أسرته وأولاده من أجل تأمين لقمة العيش، يضاف إلى ذلك كلّه قدرة المرأة العالية على إرساء مرتكزات الوعي في شخصية الحدث أو المراهق وإيصال المعلومة له بكل سلاسة ويسر، بما تمتلك من حنكة، وفطنة، وأسلوب لين.

أسباب التعاطي



يحدد أ. د. علي صكر الخزاعي/ استاذ علم النفس التربوي/ جامعة القادسية، بعضاً من الأسباب النفسية والاجتماعية المسؤولة عن إدمان المخدرات، والتي يجب أن نلتفت لها، إذ يقول: إنّ مشكلة الادمان على المخدرات اليوم تعدّ تحدياً كبيراً يفتك بالمنظومة القيمية الأخلاقية، ويصدع بنيان الأسرة والمجتمع، فضلاً عن أضرار المخدرات على الأمن العام في المجتمع، الأمر الذي يتطلب تحديد أسباب أو دوافع هذا السلوك المستهجن. فعلى المستوى النفسي يعد الحرمان العاطفي، والنبذ والقهر الاجتماعي، وغياب العدالة، أو إشباع الحاجات الأساسية، من الأسباب المباشرة فضلاً عن غياب الرعاية الوالدية وأصدقاء السوء وسهولة الحصول على المادة المخدرة وضعف أساليب الردع الاجتماعي أو القانوني، كما لا ننسى أساليب الترويج والتواصل باستغلال مواقع التواصل الاجتماعي والتي تعدّ رافداً لمعرفة هدّامة يقع ضحيتها الفئات الهشة في المجتمع من أطفال أو مراهقين، يضاف إلى ذلك التفكك الأسري ومشكلات الطلاق.

كيف تكتشف الأم أنّ ولدها مدمن؟



الدكتورة سندس عيسى علي/ وحدة الطبابة في العتبة الكاظمية المقدسة، تذكر لنا بعضاً من الأعراض أو العلامات الجسدية التي تظهر على المتعاطي للمواد المخدرة: فقدان الوزن، شحوب الوجه، الرجفة، احمرار العينين، واتساع حدقة العين، هالات سوداء تحت العينين، اضطرابات النوم، عدم انجاز المهمات سواء في العمل أو في الدراسة، كسل وغياب عن الدراسة أو العمل، الابتعاد عن الناس بشكل عام أو الانعزال أو تقليل العلاقات الاجتماعية، العدوانية، والصدام مع الوالدين والأسرة.

وأضافت الدكتورة سندس أنّ هناك مضاعفات وآثاراً مدمرة تظهر على المراهق أو الشاب الذي يصل إلى مرحلة الإدمان، تتمثل بما يلي:

* مضاعفات جسدية مثل: الإصابة بأمراض القلب، وأمراض الجهاز التنفسي.

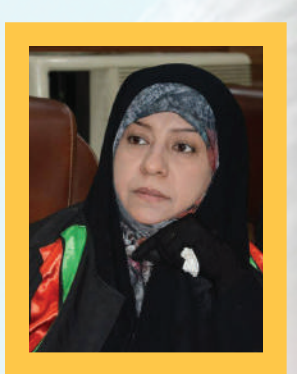
* مضاعفات مناعية مثل: الإصابة بالأمراض الفيروسية، كالتهاب الكبد الفيروسي.

* مضاعفات نفسية مثل: الاكتئاب والتوتر، التغير في الشخصية، والتدني في الأداء الوظيفي والمعرفي.

* مضاعفات ذهنية مثل: الشعور باللامبالاة، وفقدان الحكم الصحيح على الأشياء.

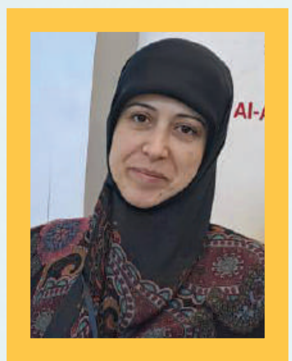
* الاختلالات الهرمونية مثل: العقم والتأثير في عملية الإخصاب.

احموا أبنائكم



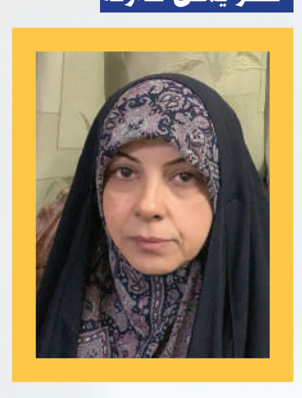
أ.م.د. نسرين ستار/ أستاذة جامعية في كلية التربية/ جامعة بغداد، تؤمن بالقول المأثور أن الوقاية خير من العلاج، لذلك تفضلت بالقول: إن الأسرة تتحمل العبء الأكبر من المسؤولية، لذا عليها حماية أبنائها بطرق عدة، أهمها متابعة الوالدان لسلوك أبنائهم مبكراً للتعرف على أي انحراف لافت، أيضاً توعية الأبناء فيما يتعلق بموضوع المخدرات، وتعريفهم بخطورة الأمر وتحذيرهم منه، والتحري بشكل دقيق عن سلوك أصدقاء أبنائهم، فضلاً عن الخطوة الأكثر أهمية وهي الانصات للأبناء والإصغاء إليهم، وإظهار الاهتمام بشؤونهم ومشكلاتهم، وكلّ ما يتعلق بهم من اهتمامات أو تفاصيل يرغبون بالبوح بها، ومنحهم الثقة وإشعارهم بأنّهم أفراد يمكن الوثوق بهم والاعتماد عليهم.

التحصينات



السيدة سوسن بداح خيامي/ أخصائية علوم اجتماعية/ لبنان، لها رأي في محاصرة آفة المخدرات التي تراها في تطور دائم وسريع، رامية الكرة في ملعب الأهل والأم بالذات، إذ تفضلت بالقول: على الأم تسليح أبنائها في مرحلة التنشئة بالمعايير والقيم التي تكسبهم التحصينات المناعية من هذه الآفة المستفحلة، من خلال الحفاظ على استقرار الجو الأسري والحرص على استقراره، والاستماع لمشاكل الأبناء عبر الحوار بالحكمة والموعظة الحسنة، ومراقبة استخداماتهم لوسائل التواصل الاجتماعي؛ حتى تكون الأسرة محمية ومحصنة منأى وباء يخترق جدارها المتين وبالذات المخدرات.

خطرٌ يمكن تداركه



السيدة آسيا خضير عباس العامري/ ربة بيت وأم لولدين، تعطي جملة من النصائح للأم من أجل حماية أطفالها من خطر تعاطي المخدرات:

١. التواصل الفعّال: تحدثي مع أطفالكِ بشكل منتظم حول مخاطر تعاطي المخدرات وأثرها الضار.

٢. تعزيز الثقة: ابني ثقة قوية بينكِ وبين أطفالكِ يجعلهم أكثر استعدادًا لمشاركة تجاربهم ومشاعرهم.

٣. تعزيز القيم والمبادئ: اعملي على نقل قيم ومبادئ إيجابية تساعد في تشكيل تصورات أبنائكِ حول ما هو صحيح وخاطئ.

٤. المراقبة الفعّالة: كوني حذرة ومراقبة لأنشطة أطفالكِ دون الإفراط في التدخل، لتكوني على دراية بأصدقائهم وأنشطتهم.

٥. تعزيز النشاطات الإيجابية: قدّمي لهم فرصًا للاشتراك في أنشطة إيجابية وهوايات تعزز الصحة والتفاعل الاجتماعي.

٦. توفير نماذج إيجابية: كوني نموذجًا إيجابيًا في تصرفاتك وقراراتك لإلهامهم باتخاذ خيارات صحيحة.

٧. التوعية بالمخاطر: قدمي معلومات دقيقة حول مخاطر المخدرات وتأثيرها الضار.

٨. تعزيز المهارات الشخصية: ساعديهم في تطوير مهارات التفكير الناقد وحلّ المشكلات لتعزيز استقلالهم واتخاذ قرارات صحيحة.

٩. التفاعل مع المدرسة: كوني على اتصال مستمر مع مدرسيهم لمتابعة أدائهم العلمي والاجتماعي.

١٠. التفهم والدعم: كوني داعمة ومتفهمة لتحدياتهم، وتجاوزي معهم أيّ مشاكل بشكل إيجابي.

إلى متى؟

بداية صباحية مع وقفة تضامنية في الساحة المدرسية دعماً لمدينة غزة الفلسطينية التي قصفت أبنيتها بالطائرات الحربية، وقتل أهلها وأطفالها بكلّ وحشية حتى مستشفياتها أصبحت مقابر جماعية.

بعد أن أتممنا قراءة سورة الفاتحة على أرواح الشهداء، دخلنا إلى صفوفنا وقلوبنا تعتصر ألماً، وكان درسنا الأول هو التربية الإسلامية، وموضوعنا عن الدعاء. فبدأت المدرسة بالشرح قائلة: إن الله سبحانه رحيم بعباده يستجيب دعاءهم ويغيث الملهوفين منهم، ويقضي حوائجهم، وهذا ما ورد في القرآنِ الكريم إذ قال تعالى: (وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ)، فادعوه وتضرعوا إليه وأيقنوا بالإجابة، فإنه سبحانه لا يخيب دعاء من رجاه، ولا يرد الأيادي المرفوعة إليه.

فاستأذنتها وقلت لها بحرقة: ولكن أما يستجيب الله عزّ وجلّ لدعاء هؤلاء الذين يستغيثون من القصف الوحشي ووابل القنابل التي لم تبق شيخاً ولا امرأة ولا طفلاً إلا وطالته بنيرانها، إضافة إلى العطش والجوع والمرض الذي يهتك بأحيائهم؟ أما يلبي عز وجل لنداءاتنا واستغاثاتنا بنصرتهم وقمع ظالميهم؟

فردّت المدرسة قائلة: يا بنيتي، بالتأكيد سيستجيب، ولو بعد حين، وسينصرهم على أعدائهم عاجلاً أم آجلاً، بعدما يجتبي منهم الشهداء، ويختبر المؤمنين الصابرين على هذا الابتلاء العظيم الذي أصابهم ويوفيهم أجورهم بأضعاف ما صبروا ورابطوا وقاوموا، قال تعالى: (وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوفْ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الأَمَوَالِ وَالأنفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُم مُّصِيبَةٌ قَالُواْ إِنَّا لِلّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعونَ).

قلت لها بحزن وألم: لكن متى سينتهي هذا البلاء؟ وكيف ننهيه؟ وإلى متى نظل ندعو الله تعالى ليكشفه عنهم وينصرهم ويهلك أعدائهم؟

قالت وكلّها أمل: اعلمي يا عزيزتي بأنّ الدنيا دار بلاء وامتحان ووظيفتنا فيها الصبر على البلايا والدعاء إلى الله تعالى بزوالها، وسنظلّ ندعو وندعو ولا نيأس من الإجابة الأكيدة، ولا بد أن ينتهي كلّ بلاء وظلم وجور عندما يتكلل دعاؤنا بالفرج وظهور منقذ البشرية الإمام الحجة المهدي عليه السلام، الذي سيحقّ الحقّ ويمحق الباطل، وينصر المستضعفين ويهلك أعداء الدين ويطهر الأرض من براثنهم.



تمشي على استحياء

رؤى الجبوري

دخلت الفتيات إلى مجلس العزاء وهن يتدافعن، وقبل الجلوس راحت الفتيات يضحكن وتعالت أصواتهن.

نظرت المحاضِرَة لهن ثم أومأت لهن بالجلوس.

بدأت المحاضِرَة بالحمد لله تعالى والصلاة على محمد وآل محمد والسلام على صاحب الزمان.

ثم نظرت إلى الفتيات وقالت: قبل المحاضرة سوف أسأل سؤالا وأريد من فتياتنا الجميلات الجواب عليه.

نظرت الفتيات إلى بعض ثم أومأن إلى المحاضِرَة بالموافقة.

سأسأل سؤالاً وبعد المحاضرة أريد الجواب.

مع العلم أن جواب السؤال سيكون في المحاضرة.

عليكن فقط الانتباه والتركيز على المحاضرة.

السؤال هو؟ ماذا رأى سيدنا النبي موسى عليه السلام في فتاة مدين حتى ضيع عشر سنوات من عمره عليها ؟

تعجبت الفتيات من السؤال لكنهنّ لم يتمكنّ من الكلام لأن المحاضرة قد بدأت.

بدأت المحاضرة بقراءة سورة من القرآن.. (فَجَاءَتْهُ إِحْدَاهُمَا تَمْشِي عَلَى اسْتِحْيَاءٍ قَالَتْ إِنَّ أَبِي يَدْعُوكَ لِيَجْزِيَكَ أَجْرَ مَا سَقَيْتَ لَنَا فَلَمَّا جَاءَهُ وَقَصَّ عَلَيْهِ الْقَصَصَ قَالَ لَا تَخَفْ نَجَوْتَ مِنَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ).

انطلقت المحاضرة بالحديث وشرحت الآية الكريمة.

وأعطت الكثير الكثير من الأمثلة وحكيت القصص التي تثبت لماذا هدر نبي الله موسى عشر أعوام من حياته على فتاة من مدين.

وبعد ساعة ونصف كانت الفتيات يستمعن إلى المحاضرة بتمعن وتدبر.

انتهت المحاضرة.

ختمت حديثها المحاضِرَة ثم التفتت إلى الفتيات وقالت:

الآن من منكن عرفت الجواب؟

نظرت الفتيات إلى بعضهن ثم قلن بصوت واحد، وهن خجلات: وجاءته تمشي على استحياء.

عرفت المحاضِرَة أن الفتيات فهمن المغزى من السؤال ومن المحاضَرَة.

ابتسمت لهنّ وأعادت الآية الكريمة. (فَجَاءَتْهُ إِحْدَاهُمَا تَمْشِي عَلَى اسْتِحْيَاءٍ)

قالت وقلنا

قالت: مللت هذا الروتين في الطعام والصنف الواحد الذي لا خيار غيره، فأين الأطباق الشهية، والمقبلات المتنوعة، والوجبات السريعة اللذيذة، كما في المطاعم التي تفتح الشهية وتشجع على الأكل؟!

قلنا: احمدي الله تعالى واشكريه على نعمه حتى لو كانت قليلة، ولا تبطّري، وتذكري أنّ هنالك كثيراً من الفقراء والمعوزين الذين لا يجدون ما يسدّون به رمقهم.

قالت: الحمد لله على كّل حال، ولكن لا بد من التنوع في الطعام وتعدّد الأصناف التي تغذي الجسم، وتقويه وتمنعه من الإصابة بالعدوى والأمراض.

قلنا: من الناحية الصحية فإنّ التقليل من الطعام والحمية والصيام هي الطرق الأفضل لصحة الجسم وقوته، فهؤلاء أجدادنا عاشوا بأجساد قوية وتمتعوا بصحة جيدة وأعمار طويلة بفضل طعامهم البسيط الذي يتكون في أغلب الأحيان من قرص شعير أو التمر واللبن.

قالت: لقد اختلف الزمن وتغيرت الظروف، والآن كٌل يأكل حسب حالته المادية، فلا يعقل أن يأكل الملوك والوزراء والأمراء مثلما يأكل الناس البسطاء!

قلنا: لقد كانت سيدة نساء العالمين فاطمة الزهراء عليها السلام الأميرة في زمنها، فهي بنت أعظم الأنبياء، لكنّها أبت إلا أن تأكل طعاماً قليلاً وتعيش حياة الزاهدين، وتواسي الفقراء بمأكلها وملبسها، وتجود عليهم بكّل ما تملك، وتبقى هي وزوجها وأولادها بلا طعام. هكذا كانت أعظم امرأة في تاريخ البشرية، لتكون قدوة لجميع بنات الملوك والعظماء ولجميع النساء في العالم.

قالت: ما أروعها من سيدة وأميرة! في حياتي لم أسمع بأميرة تعيش فقيرة (سلام الله عليها). فكلّهن عشن حياة الترف والإسراف، وأغلبهن تركن شعوبهنّ جائعة ولم يبالين بعوزهم وفقرهم. سأحاول أن أتأسى بها عليها السلام ولا أحمّل والديّ ما لا يطيقون، ولا أجبرهم على شراء الوجبات السريعة أو صنع الأطباق المتنوعة، وأكتفي بما تطبخه والدتي من طعام صحي ولذيذ.



فراشات في حضرة القداسة



بقلوبٍ نقية، وحجابات بيضاء، رفرفت الفراشات بأجنحة ملائكيّة بعد أن عبرن تسع سنوات من عمرهن، ليصلن إلى سنّ التكليف الشرعي في يوم مولد ولادة سيدة نساء العالمين عليها السلام، وكأنّها بشرى تضاف إلى بشرى. فلنستمع إلى آراء صديقاتنا في يوم تكليفهن:



زينب حيدر

من نعم الله عليّ أن يكون احتفال تشريفي بالحجاب وباقي التكاليف الشرعية في يوم ولادة مولاتي الزهراء عليها السلام وبجوار الإمامين الجوادين عليهما السلام.



نضال علي

أسأل الله تعالى أن يثبتني على الالتزام بالحجاب وجميع الواجبات الشرعية وأنا أقف في حضرة إمامَي الكاظم والجواد عليهما السلام.



شاه زنان إبراهيم

فرحة وفخورة بنفسي وأنا اتشرف بارتداء الحجاب في رحاب هذا المكان الطاهر وفي يومٍ مبارك، فشكراً لله على توفيقه.



آيات إحسان

حضرتُ إلى هذا الحفل البهيج مع والدتي الحبيبة، وأنا فرحةٌ جداً لوجودي بين صديقاتي المكلفات في هذا اليوم السعيد.



فاطمة عقيل

أتشرف بارتداء الحجاب في يوم ولادة مولاتنا السيدة الزهراء عليها السلام وسوف نسير على نهجها ما دمنا أحياء إن شاء الله.



نرجس محمد

أريد أن أشكر أهلي الذين غرسوا في نفسي حبّ السيدة الزهراء عليها السلام واتّباع سيرتها التي تجعل مني فتاة صالحة إن شاء الله.



ريحانة الرسول ضرغام

هذا يومٌ مميز بالنسبة لي كونه بداية جديدة نحو عالم التشريف بعد أن أصبحت مكلفة بالواجبات الشرعية.



أسينات سامر

استفدتُ كثيراً من حضوري واستماعي للنصائح، وكذلك ما قُدم من فعاليات ونشاطات لصديقاتي الفتيات في هذا الحفل.



المرأة المثالية في الواقع والمواقع

عبير المنظور

منذ قرون خلت والإنسان يسعى دائماً نحو الكمال، وخاصة معاشر النساء في كلّ جوانب حياتهن، فهوس تحصيل لقب المرأة المثالية يهمّها كثيراً، إن كانت فتاة أو زوجة أو أماً، أي في جميع أدوار المرأة وفي كلّ فئاتها العمرية، يجعلها أحياناً تحت ضغط المجتمع أو الواقع الافتراضي لمواقع التواصل مع وجود مؤثرات نفسية داخلية تدفع إلى تصنع المثالية بشكل متكلف كثيراً.

المثالية الزائفة

هذه المثالية الزائفة التي يفرضها المجتمع الواقعي أو منصات السوشيال ميديا أو الإعلام الموجه أصبحت -مع شديد الأسف- تتحكم بمعايير مجتمعية وإنسانية، بل وحتى دينية بالاتجاه المعاكس، ناتجاً عن ذلك تمرد الجيل الشاب على مبادئ وثوابت الأديان والأعراف والفطرة الإنسانية، وكذلك انسلاخ الجيل الأكبر منه سناً من هويته الملتزمة نحو التحرر من تلك المبادئ تحت مسمى الحرية الشخصية والانفتاح على العالم. والطامة الكبرى من نتائج هذه الظاهرة أن ينشأ الجيل الجديد على هذه المفاهيم المشوهة فينشأ جيل أعوج لا استقامة فيه، جيل لا يحترم القواعد ولا المفاهيم الصحيحة، ويعيش في حالة فوضى فكرية وأيديولوجية عارمة توجّهه نحو الهدم لا البناء، ونحو العدم لا البقاء، فكلّ ما بُني على خطأ فمصيره السقوط يوماً ما.

من هنا برزت خطورة الإعلام الموجّه وأسلحته الفتاكة من مواقع التواصل الاجتماعي في تغيير المنظومة الأخلاقية والفكرية للمجتمعات، وخاصة مجتمعاتنا الإسلامية من خلال بثّ مفاهيمها المشوهة والمغلوطة من ناحية، وتعزيز مفهوم المثالية الزائدة -في الأمور المادية- عن حدّها من جهة أخرى؛ وإلاّ فالمثالية الزائدة في الأمور المعنوية لهي من أفضل الأمور؛ ولكن أعني بالمثالية المادية التركيز على الجانب الجسدي للمرأة ورشاقتها والاهتمام بالديكور والأناقة والأتيكيت، وجني الأموال والثروات الطائلة لفئات معينة يحرصون كثيراً على تصديرها واجهات للمجتمع وقدوات له، وهم بعيدون كلّ البعد عن مفهوم القدوة.

القدوة الفاشلة

إن هذا المخطط المدروس في تصدير النساء الفاشلات قدوات مجتمعية يصدرن ثقافة التعري واقتناء العلامات التجارية العالمية (البراندات)، والتركيز على بناء المنزل وديكوراته ومشترياتهن من العقارات، وتصوير يومياتهن برفاهية ومثالية زائدة عن حدّها كثيراً، هو في حقيقة الأمر خواء فكري وثقافي يتوافق مع الفراغ الفكري الذي يزرعونه في الجيل الحالي من الفتيات ورسم خطواتهن فيه، بسبب ضعف شخصية أغلب فئات المجتمع وضعف إيمانهم أيضاً مما ينتج عنه تراجع الوعي المجتمعي لخطورة صورة المرأة المثالية التي يرسمها أعداؤنا لمجتمعاتنا.

المرأة المثالية

وعليه، فالمرأة المثالية في الواقع تختلف كثيراً عنها في المواقع، فمواقع التواصل امرأتها المثالية لا تعدو كونها نفاقاً اجتماعياً تدور صوره في الجانب الشكلي، وبل وحتى في طريقة تربية الأبناء وطبخ الطعام ورحلات الترفيه والنظافة وغيرها، بينما المرأة المثالية في الواقع هي إنسانة لها مميزات وبها عيوب كأي بشر، تجيد بعض الأمور وتحاول أن تتعلم البعض الآخر. إنها سنة الحياة، أن يكون المنزل أحياناً غير مرتب لظرف ما لا يتعارض مع كون سيدة المنزل امرأة نظيفة وتقوم بواجباتها، كما إنّه من الطبيعي جداً أن تحدث بعض المشاكل بين الأزواج وهما على وفاق؛ هذه الأمور الطبيعية التي نعيشها في الحياة ونسعى جاهدين لإصلاحها مهما عرقلتنا الأمور هي المثالية الحقيقية التي يجب أن نتحلى بها فعلاً، لا مثالية المرأة الزائفة على مواقع التواصل التي تجعل منها دمية بتفاصيل جسدية محددة تغيرها مع كلّ موضة تجميل، وهي التي يظلّ بيتها نظيفاً دائماً وأولادها هادئين ومؤدبين ومتميزين، وتعيش حالة حبّ دائمة مع زوجها وغيرها من الأمور الشكلية التي تعبر بشكل صريح عن ضعف شخصيتها وخوفها من المواجهة اضافة إلى التكلف والتصنع والكذب، وهو فعلاً نفاق اجتماعي بحت.

في الختام

على المرأة التي تسعى إلى الكمال والمثالية أن تتحرر من قيود المجتمع الجاهلة وتعزز قيمة العقل والعلم والأخلاق في سلوكها في بيتها، وفي تربية أولادها وفي عملها مع مجتمعها، مع ملاحظة أنّ الأمور الشكلية مهمة جداً أيضاً ولكن في حدّها المعقول، فالمرأة المثالية بحقّ تعرف كيف توازن بين الأمور المادية والمعنوية جيداً وفق مبادئ الدين والإنسانية، فهي كزهرة فواحة بالطيب والأخلاق والعلم أينما حلّت.

تقلب المزاج عند الرجل والمرأة

أ.د. سعاد سبتي الشاوي/ مركز الارشاد الأسري/ بغداد

يعاني بعض الأشخاص من اضطراب المزاج والإحساس بالفرح تارة والحزن أو الغضب تارة أخرى، وهذا أمر طبيعي قد يحدث بسبب طبيعة الحياة ومشكلاتها وأحداثها وضغوطات العمل. إنّ أسباب تقلّب المزاج المفاجئ تتراوح ما بين الأسباب البسيطة التي لا تستدعي القلق، وأنها غالبا ما تتلاشى من تلقاء نفسها، وهناك الأسباب المرضيّة التي تستدعي الاستشارة الطبية.

الأسباب البسيطة

من أسباب تقلب المزاج المفاجئ البسيطة هو التعب والإعياء الناتج عن العمل والواجبات الدراسية والمنزلية، وضغوطات الحياة المختلفة أو التعرض لأحداث عاطفية قوية تثير عاطفة الحزن والغضب والتوتر، والإصابة بالحساسية الموسمية وأعراضها المزعجة من سعال وعطاس واحتقان. كما إنّ تفاوت نسبة سكر الدم بين الارتفاع والانخفاض قد يؤثر في المزاج والاضطراب في إفراز الهرمونات أثناء مرحلة البلوغ وفي فترة سن اليأس (سن الأمل) بانخفاض حادّ بمستوى الإستروجين أو انخفاض هرمون التيستوستيرون أو ارتفاعه، واضطراب هرمون الكورتيزول عند الرجل والمرأة، واضطراب الغدة الدرقية أو متلازمة ما قبل الحيض أو اضطرابات الهرمونات أثناء الحمل عند المرأة. كما قد يكون أحد الآثار الجانبية لبعض الأدوية كالأدوية المضادة للقلق وللاكتئاب ... الخ ، وبسبب تناول

الكافيين الذي يعمل على تحفيز الجهاز العصبي وخداع الدماغ لإفراز مواد كيميائية تساعد على الشعور بالسعادة، كالسيروتونين والدوبامين، وتقليل التوتر والاكتئاب وإنّ هذه الارتفاعات الكبيرة تكون على حساب انخفاض الطاقة وقلّة النوم والشعور بالإرهاق وانخفاض الحالة المزاجية أو بسبب الجفاف مما يؤدي إلى انخفاض تدفق الدم إلى الدماغ والإرهاق وصعوبة التركيز والصداع أو بسبب النظام الغذائي والعادات الغذائية السيئة التي تؤثر في انخفاض مستويات السكر في الدم فتؤدي إلى العصبية والغضب والحزن. كما إنّ نقص معدن المغنيسيوم يعدّ مهماً لمئات التفاعلات الكيميائية الحيوية في الجسم، ومنها تنظيم الحالة المزاجية، فضلاً عن ذلك هناك أسباب تؤثر في تغير المزاج عند الرجل، منها التقلبات المناخية والبيئية والتي تسبب الشعور بالقلق والضغط النفسي، وعدم أخذ القسط الكافي من الراحة، كتغيير الوظيفة والانتقال من شركة لأخرى ومن بيت لآخر ومن بلد لآخر، كما إنّ شرب الكحول وتعاطي المخدرات تؤثر بشكلٍ كبير في الصحة العقلية وفي حدوث التقلبات المزاجية.

الأسباب المرضية

أما أسباب تقلب المزاج المفاجئ المرضيّة، فقد تكون بسبب بعض الأمراض النفسية أو الجسدية كالاكتئاب واضطراب الشخصية الحدية.

إنّ اضطرابات المزاج أكثر شيوعًا عند النساء من الرجال، إذ أشارت الدراسات إلى أن نسبة النساء اللواتي يعانين من تقلبات واضطرابات في المزاج تصل إلى ١٥٪، بينما تصل النسبة عند الرجال حوالي ٨٪، وإنّ أكثر الاضطرابات شيوعاً هو الاكتئاب وكان بنسبة ١١,٢٪ عند النساء و٦٪عند الرجال.

هناك عدة طرق للتعامل مع تقلب المزاج عند الرجل والمرأة؛ منها القيام بجدولة الأعمال اليومية لخلق روتين يحافظ على المزاج، وممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم، والحصول على قسط كافٍ من النوم، فضلاً عن اتّباع نظام غذائي صحي ومتوازن يحافظ على توازن الحالة المزاجية ويحمي من التقلب، وتجنب الإجهاد والتوتر عن طريق ممارسة التأمل واليوغا والتعبير عن النفس أمام الآخرين وعدم كبت المشاعر، والتحدث عن الحالة المزاجية مع الصديق أو أحد أفراد العائلة أو متخصص نفسي. أما بالنسبة لعلاج الرجال من الكحول والابتعاد عن المخدرات، فذلك يحتاج الى العلاج والتأهيل النفسي وطلب يد العون والمساعدة على تخطّي هذه المرحلة الحرجة. كما تقع على عاتق الزوجة أمور عديدة تفيدها في تعديل مزاجها وتفيد في تعديل مزاج الزوج؛ منها إظهار الاهتمام بالزوج ومحاولة الخروج معه للتنزه، والابتعاد عن المشاحنات والصراع، وإضفاء روح المرح بالمنزل، والتعامل بذكاء وحكمة مع الزوج، والابتعاد عن التذمر والشكوى، وضبط الأعصاب والصبر على الزوج وتركه لفترة لاستعادة هدوء أعصابه مرة أخرى.

كما يمكن علاج تقلب المزاج عند الرجل والمرأة بالأعشاب والأغذية كفول الصويا الطازج والمطبوخ والإكثار من البقوليات كالبازلاء والفاصوليا والعدس وتناول الفيتامينات والمعادن كالمغنيسيوم والزنك والحديد ...الخ.

وأخيراً للوقاية من اضطرابات تقلّب المزاج يجب الإكثار من تلاوة القرآن الكريم آناء الليل وأطراف النهار، ونذكر دائماً قوله تعالى: «وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَآءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلاَ يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إَلاَّ خَسَارًا» (الإسراء:٨٢).



السلوكيات الإسلامية وأثرها في العلاقات الاجتماعية

ضرغام محمد علي

إنّ الإنسان بطبيعة الحال دائماً يبحث عن علاقات اجتماعية، وقد ورد في الأثر عن أهل البيت (عليهم السلام) وعلمائنا في الحث على العلاقات الاجتماعية. قال أبو عبد الله الصادق (عليه السلام): "استكثروا من الإخوان فإنّ لكلّ مؤمن شفاعة"[١]، وقال (عليه السلام): أكثروا من مواخاة المؤمنين فإنّ لهم عند الله يداً يكافئهم بها يوم القيامة"[٢]. وقد جاء عن علمائنا الكثير في هذا الصدد. ومن الجدير بالذكر أن الشيخ الصدوق (قدس سره) المتوفى سنة ٣٨١هـ له مؤلف بعنوان " مصادقة الإخوان" والغرض من تكوين تلك العلاقات المجتمعية أن يعيش الإنسان في جوّ من الودّ والاحترام.

مما لا شكّ أنّ هاتين الخصلتين هما من صفات المؤمنين، وقد ذكر تعالى ذلك في محكم كتابه العزيز:﴿إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ سَيَجْعَلُ لَهُمُ الرَّحْمَٰنُ وُدًّا﴾[٣]، الإيمان بالله تبارك وتعالى والعمل الصالح؛ أي من تعلّق قلبه بالله وحده سبحانه سخر الله تعالى له قلوب الناس تتعلّق به، فمفتاح المحبوبية عند الناس فيما بينهم هي المحبة التي يلقيها الله سبحانه وتعالى على الفرد يجعلهُ إيجابياً في تفكيره وسلوكه ويصبح أكثر تفاعلاً وسعادة، ومن ثمّ يكون أكثر فاعلية لا يميل إلى الكسل مطلقاً أو التشاؤم. وعندما يكون المرء بهذه الخِصال فإنّه سيتفاعل مع مجتمعه وينفعهم بطرق شتى. وقد جاء في الحديث الشريف عن النبي الأكرم (صلى الله عليه وآله) "خير الناس من ينفع الناس، فكن نافعا لهم"[٤].

وقد ذكر السيد الشهيد محمد باقر الصدر (قدس سره) في كتابه نظرة عامة في العبادات: "وكلّ ساحة يعمل عليها الإنسان عملاً يتجاوز فيه ذاته ويقصد به ربّه والناس أجمعين فهو يحمل روح المسجد". وهذا دليلٌ على أن أعمال الخير التي ينفع بها الإنسان أخاه في صميم العبادة، وليس هذا فقط بل إنّ الذي يتحلى بهذه الصفات الإنسانية ويحبّ لغيره ما يحب لنفسه فإنه سيشعر بالطمأنينة ويكون محبوباً عند الله تبارك وتعالى.

وضّح لنا نبينا الحبيب محمد (صلى الله عليه وآله) العلاقة بين المحبة والإيمان وإنهما من المنجيات يوم القيامة، وإنّ الشخص المحبّ سيكون من السبعة الذين يظلّهم الله في ظِلّه يوم لا ظلّ إلا ظِلّه. ومن مضامين المحبة هي العون الذي يقدمه المرء لأخيه. وقد ورد عن الإمام الصادق (عليه السلام): "الله في عون المؤمن ما كان المؤمن في عون أخيه"[٥]، هذه الصفات الجميلة تجعل من الإنسان محبوباً، وكذلك تحبب صورة الدين في أعين الناس لأنه يعكس الصورة الجميلة للدين في الأخلاق. قال نبينا الكريم: (إنما بعثت لأتمم مكارم الأخلاق)[٦] لأنها صفات نبيلة ومضامين راقية. وهل جاء الأنبياء بغير ذلك؟ والخلق الطيب يعدّ من العبادة، ويقول نبينا (صلى الله عليه وآله) أيضاً: (إن المؤمن ليدرك بحسن خلقه درجة قائم الليل وصائم النهار)[٧].

وكذلك من جملة الأمور المحبوبة هي قضاء الحوائج فقد ورد عن الامام باب الحوائج موسى بن جعفر (عليه السلام): " إن لله عباداً في الأرض يسعون في حوائج الناس، هم الآمنون يوم القيامة"[٨]، ومن الأمور المحبوبة أيضاً العون الذي يخرج الشخص المستحق للعون من مأزق أو موقف لا يحسد عليه ويحفظ كرامته وماء وجهه، ويد العون هي من أفضل الأيادي التي تُمدُّ إلى الإنسان، وهي تمثل حبل النجاة الذي يساعد الغريق ويخلّصه من الهلاك، لذلك ورد عن النبي (صلى الله عليه وآله): (إن الله في عون المؤمن ما دام المؤمن في عون أخيه المؤمن، ومن نفس عن أخيه المؤمن كربة من كرب الدنيا نفّس الله عنه سبعين كربة من كرب الآخرة)[٩]، كلّ تلك الصفات والسلوكيات الإسلامية تعزز من العلاقات الاجتماعية فضلاً عن كونها عبادات يحبّ أن يتخذها الإنسان منهجاً. ومن الطبيعي أن الإسلام يريد أن يرى المسلم اجتماعياً إنسانياً متفاعلاً بمنهج إسلامي صحيح.

١- وسائل الشيعة، الحر العاملي، ج ١٢، ص ١٧.
٢- المصدر نفسه.
٣- سورة مريم، آية ٩٦.
٤- ميزان الحكمة، محمد الريشهري، ج١، ص٨٤٥.
٥- ميزان الحكمة، محمد الريشهري، ج١، ص٤٩.
٦- بحار الأنوار، المجلسي، ج٦٨، ٣٨٢.
٧- المصدر نفسه.
٨- مشكاة الانوار في غرر الاخبار، علي بن الحسن الطبرسي، ج١، ص٤٣.
٩- بحار الأنوار، المجلسي، ج٧١، ص٣١٢.

ابني يريد حساباً في (الإنستاكرام)

الاستشارية م.م. علياء الصافي
مركز الإرشاد الأسري
العتبة الحسينية المقدسة

يسرُّ مجلة (زهور الجوادين) أن تمدّ جسور التواصل مع القارئات الكريمات، لتعلن لهنّ عن استقبال الأسئلة حول القضايا الاجتماعية والمشاكل النفسية وأساليب التربية وطرق الاعتناء بالأسرة وتنمية المجتمع، وتضع بعد ذلك الحلول والمعالجات لتلك الهموم بعد عرضها على المتخصصين وأصحاب الشأن، مع الحفاظ على الخصوصية الشخصية لصاحبة السؤال.

تقول السيدة (ر. س) ابني يطالبني بحساب على الانستاكرام، هل تنصحوني بالسماح له بتفعيل حساب شخصي له في هذا البرنامج؟ علماً أن عمره ١٠ سنوات.

عزيزتي السائلة الكريمة: إن لمواقع التواصل الاجتماعي أضراراً كثيرة ومخاطر جسيمة قد تؤدي بأبنائنا -لا سمح الله- إلى الهاوية، كما إنّ الاستخدام المفرط للهواتف الذكية ومواقع التواصل الاجتماعي له أثار سلبية في نمو الأطفال (الجسدي، الذهني، الانفعالي، العاطفي، الاجتماعي)، ومن هذه الأضرار:

١- تؤثر سلباً في صحة أطفالنا، فتُضعف من بصره بشكل كبير، نتيجة لتعرضه بكثرة لتلك الأجهزة أثناء الاستخدام، وكذلك تؤدي إلى السمنة الناتجة عن قلّة الحركة، وانحناء الرقبة والعمود الفقري.

٢- يؤدي الجلوس أمام تلك الأجهزة إلى عزلة الطفل عن واقعه، ويكون غير اجتماعي، والسبب أنه يعيش بكلّ جوارحه وعواطفه مع المواقع، ويدخل عالمها الافتراضي فيعيشه ويستمتع به، ويبتعد وينعزل عن العالم الواقعي وانعزاله عن محيطه الاجتماعي خاصة في حالات الآباء والأمهات العاملين، كثيري الغياب عن المنزل.

٣- عدم الانتظام في النوم، القلق، التوتر، الانطواء وضعف العلاقات الاجتماعية.

٤- يتعلم الطفل من البرامج ومواقع التواصل بعض الألفاظ والسلوكيات غير الصحيحة.

٥- ممكن أن يتعرض للابتزاز الالكتروني من خلال التحدث مع الغرباء ونشر الصور واليوميات.

٦- سوء التغذية الناتج عن عدم مشاركته في أغلب الوجبات مع الأسرة، ومن ثم يأكل بمفرده الوجبات السريعة صاحبة الأثر السلبي البالغ في صحة الطفل.

٧- تدني مستوى التحصيل الدراسي بسبب المبالغة باستخدام الإنترنت ومواقع التواصل الذي يؤدي إلى ضعف التركيز وتشتت الانتباه.

لذا وفقاً لهذه الأضرار يُفضل عدم إنشاء حساب إنستكرام أو أي موقع من مواقع التواصل العامة لفئة الأطفال، حرصاً وحفاظاً عليهم من مخاطر هكذه أنتم في غنى عنها إن شاء الله.





الصحبة الصالِحة تُصلِح؟

ما هي أبعاد، صِحّة، وقوّة هذه العِبارة؟

هالة الجبوري/ بابل

قد يميل الفرد إلى الاحتكاك أكثر بالصديق منه للأخ، أو أي فرد آخر من العائلة، ولأسباب عدّة، منها أسلوب التربية، الّذي لم ينشئ روابط متمثّلة بالصداقة بين الأخوة منذ الصغر، أو بسبب الخجل مثلًا، أو ليس هنالك سبب سلبي، سِوى نشوء هذه الصداقة مثلها مثل أي صداقة أُخرى. فيجد الفرد نفسه يمتلك أصدقاء خارج إطار العائلة، يُفضي إليهم أسراره، وتفاصيله، ويأخذ رأيهم، ويستشيرهم، في قرارته الّتي يتّخذها. وعمق هذه الرابطة الروحيّة، لها انعكاسات ربما قد تعود للإنسان بشكل سلبي، أو إيجابي، لكون وجودهم أصبح جُزءاً لا يتجزّأ من حياته. كُلّ فعل، أو كلمة، أو تصرّف له تبعاته. ومن هُنا تنبثق أهميّة الحرص على اختيار الصديق الصالح، الّذي يتعامل معك لا وفق مزاجه وهواه، ويدفع بك إلى التهلكة، بل يخاف الله تعالى بك. ينبّهك فيما لو أنّ ما تفعله غير صائب، أو تتلقّى منه الدعم، والتشجيع مع أي فعل نافع، أو خطوة جديدة، أو قرار تتّخذه. لا غنى عن الصحبة الصالحة في هذا الوقت، ولا يُمكن أن تكون اختيارات الإنسان عشوائية، بل عليه أن يتنبّه، ويُجيد اختيار مَن يُعينه على الطاعة، ويرتفع به من شأن إلى شأن أعلى وأرفع، يليق به. الصديق الطائش، لا يُبالي بما يقول، ولا يهتمّ بالعواقب، بل حتى يسرق منك وقتك الثمين، فتجد نفسك قد تأخرت عن الكثيرين، أو غدت صفاتك من صفاته، و تشبّهت به كما لو كان توأمك.

يقول الإمام علي (عليه السلام): (إيّاك ومصاحبة الأحمق، فإنّه يريد أن ينفعك، فيضرّك). وبالمقابل ينصح الإمام (عليه السلام) بالاختلاط بالصالحين، فيقول: (المُعين على الطاعة خير الأصحاب. فالخير كُلّ الخير بالصديق المُعين على طاعة الله). ويقول النبي محمّد (صلى الله عليه وآله): (إذا أراد الله بعبد خيرًا، جعل له وزيرًا صالحًا، إن نسيَ ذكرّه، وإن ذكّر أعانه). إذن الصحبة الصالحة أبعادها ليست دنيويّة فحسب، بل مُتعلّقة بالآخرة أيضًا!.

أنا والذكريات

زينب العارضي

أخلو بنفسي بعض اللحظات، وأغوص في بحر الذكريات، يغمرني السكون عند المرور ببعضها، ويؤلمني الأسى عند البعض الآخر منها، أتأسف تارة، وأحنّ ممتنة أخرى، أبتسم ثالثة، وأكفكف دمعي رابعة، وأنا متيقنة أنّ الحياة محطات، وأيامنا لبنات، بخيرها وشرّها، وسرّائها وضرّائها.

جميلة هي أيامنا الماضية التي تتردد في أصدائها ضحكات الطفولة البريئة، وتزينها صور قفزات أقدامنا الصغيرة، وهي تحاول اكتشاف العالم الكبير، غير عابئة بالغد وهمومه.

ومؤلمة بعض أيامنا الماضية التي نقش على جدرانها فقد أحبتنا، أو تضييع أهدافنا، أو إخفاقات سيرنا نحو أحلامنا.

نعيش أحيانا بين هذه الذكريات، بين لحظات تسعدنا، وتلهمنا لنتقدم نحو الأمام...

وأخرى تعيسة تؤلمنا، وتتصاعد على إثرها آهاتنا، تكبلنا بقيدها، وتجعلنا أسرى أوجاعها...

يدور دولاب العمر، ويبيضّ منا الشعر، وينحني فينا الظهر، وتبقى الذكريات منقوشة على جدران قلاع الذاكرة الحصينة، تأبى الاندثار، وتقاوم النسيان، ولا تهزمها جيوش الشيب والهرم.

ويبقى السؤال الأهمّ: كيف نتعامل معها؟

وكيف نجعل من تفاصيلها وصورها منطلقاً للإبداع والتميز؟

ويختزل الجواب والكلام في قول مولانا أمير المؤمنين عليه السلام:": أَلاَ إِنَّ اَلْأَيَّامَ ثَلاَثَةٌ يَوْمٌ مَضَى لاَ تَرْجُوهُ وَيَوْمٌ بَقِيَ لاَ بُدَّ مِنْهُ وَيَوْمٌ يَأْتِي لاَ تَأْمَنُهُ؛ فَالْأَمْسِ مَوْعِظَةٌ وَاَلْيَوْمَ غَنِيمَةٌ وَ غدٌ لاَ تَدْرِي مَنْ أَهْلُهُ...".

فالمتأمل في هذه الكلمات يعرف كيف وأين يصرف عمره، وبأي طريقة يتعامل مع أيامه. فما الماضي وذكرياته إلا محطة موعظة واعتبار، ودرس يتعلم منه المرء كيف يسير نحو النور بعيداً عن الخطأ والأخطار، فإن حَبسنا أنفسنا في شرنقة الماضي فسنقتل جنين الإبداع والابتكار، ونعيش الليل المظلم في وضح النهار!

ليس عيباً أن نلتفت إلى الماضي شرط أن تكون هذه الالتفاتة للعظة والتزود، تنتج تصحيحاً للمسار، وطرقاً لأبواب الخير، لصنع حاضر مبارك ومستقبل طيب الآثار.

ماضينا وذكرياتنا سجن يقيدنا، يفقدنا لذّة الاستمتاع بيومنا، ويسلبنا شغف التخطيط لمستقبلنا، والعاقل منّا من يركز على الدروس التي أفاضها الماضي بتجاربه القاسية، ومحطاته الصعبة، ويرى أن كلّ ذلك جعله الأقوى والأقدر على التحليق في عالم النجاح وآفاقه الرحبة.



انتقمت مني

زينب حسين

لطالما كنت أؤمن بأنّ كلّ هدف أو مشروع نودّ تحقيقه في الحياة لا بّد من التخطيط له ودراسة كلّ جوانبه لكي يؤتي أكله ويُكتب له النجاح، وأنا متيقن بأنّ كلّ شيء يأتي في وقته الملائم حين تتوافر الظروف المناسبة وإلّا فلن يستمر.

الدراسة والعمل معاً

باعتباري شاباً وفي مقتبل العمر، فإنّ مشروع الزواج لم أفكر به بتاتاً في تلك المرحلة الحرجة والظروف الصعبة التي كانت تحيط بي، نظراً لانشغالي بالدراسات العليا والعمل الحرّ معاً، وهذا الزخم الذي يملأ حياتي يجعلني متعباً جداً ومنهكاً ولا وقت لديّ حتى للراحة.

زوال النعمة

الظروف لم تقف إلى هذا الحدّ، بل ازدادت صعوبة عندما أصبحت والدتي طريحة الفراش. وهنا أحسست بأنّ جناحيّ قد كُسرتا فكم كانت تحمل عني عبئاً ثقيلاً. والآن أصبح على عاتقي تدبير شؤون البيت وأعماله الشاقة، إضافة إلى العناية بها وخدمتها باعتباري الابن الوحيد لها. لقد كنت مدللاً في عهدها ولم أشعر بهذه النعمة حتى حرمت منها.

كفّ واحدة لا تصفق

لم أستطع المقاومة ووصلت حدّ الاستسلام أو الانهيار، فلا يمكنني أن أجمع كلّ تلك الأعباء في كفّ واحدة، وتحيرت ما بين أن أترك عملي أو دراستي ولكن لا غنى بي عنهما، فكلاهما مهم بالنسبة لي. لقد أحست والدتي بمعاناتي الجسيمة وقررت أن تخطب لي لتنهي أزمتي متحجّجة برغبتها في رؤيتها لأحفادها، ولكن هذا ليس حلاً مناسباً بالنسبة لي وليس ملائماً لظروفي بل إنّه عبء آخر سيضاف لي، لا يمكنني القيام بعمل لم أخطط له ولم يئن أوانه بعد.

حلّ جبري

إصرار والدتي على أمر الزواج بعد اشتداد مرضها وتردّي حالتها الصحية جعلني أرضخ لطلبها مجبراً، حتى أنني وافقت فوراً على الفتاة التي اقترحتها لي دون أي اعتراض أو تفكير وقلت لها: (سأفعل ما ترينه مناسباً).

روتين الحياة

كان زواجي زواجاً بسيطاً تقليدياً وسريعاً حتى أننا لم نتعرف على بعض جيداً، وبسبب انشغالي لم يكن لديّ الوقت الكافي للجلوس مع زوجتي أو التحدث إليها، فهي مشغولة بالنهار بالاعتناء بوالدتي وبأعمال المنزل وأنا متفرغ لدراستي ومنهمك بعملي، وكنت متيقناً بأنني قد ظلمتها معي ولكن ما في اليد حيلة، وهذا كان روتين حياتنا لعدة شهور.

تأجيج الخلافات

بدأ الملل والضجر ينتابها وأخذت تلتجئ إلى العتاب وأحياناً تختلق المشاكل لتدبّ الخلافات والنقاشات الحادة بيننا، وهذا ما زاد الفجوة والتباعد أكثر في علاقتنا، ولم نتوصل إلى حلّ غير الانفصال وإنهاء هذا الزواج الذي كان عائقاً أمام مشاريعي المستقبلية، لأنني كنت أنوي إكمال دراستي خارج البلاد، ولكنها بالتأكيد ستعارضني وستمنعني من تحقيق أحلامي.

صدمة كبيرة

قرار الطلاق أزعج والدتي كثيراً وتسبب بدخولها في أزمة صحية حرجة حتى وافاها الأجل لتنتقل إلى جوار ربها وتتركني في هذه الحياة وحيداً مكسور القلب محبطاً من دونها، وهذا ما جعلني أعيش في صدمة نفسية شديدة لأنني أحزنتها وتسببت في موتها.

خبر صاعق

الصدمة الأخرى التي لم تكن في الحسبان ولم أكن أتوقعها أبداً هي حمل زوجتي بينما كنا عازمين على الطلاق، وتحيرت حينئذ بعدما جاء الخبر كالصاعقة بالنسبة لي، وقررت التراجع عن أمر الانفصال بسبب الجنين لكنّها أصرّت وبشدة على تنفيذه وبسرعة.

هدنة قصيرة

على الرغم من حزني على والدتي وانفصالي عن زوجتي وكلّ المشاكل والصعوبات التي واجهتني، لكنني تخطيتها ومضيت قدماً وتفرغت تماماً لدراستي وحاولت تعويض ما فات منها، وأيضاً صببت كلّ جهدي على عملي الذي تلكأ كثيراً في الآونة الأخيرة عسى الله عز وجل أن يرزقني خيراً.

موقف غير متوقع

وذات يوم جاءني أهل زوجتي وهم يحملون ابني بين أيديهم، فتفاجئت بعد أن انقطع التواصل بيننا، وظننت أنهم يريدونني أن أرجع ابنتهم على ذمتي، ولكن الحقيقة غير ذلك تماماً، لقد أتوا ليعطوني ابني لأربيه وحدي بعدما قرروا تزويج ابنتهم من شخص آخر، فاختلطت مشاعري بين الفرح والحزن والغضب، وقلت لهم: يمكنني أن أرجعها لتعيش في بيتي معززة مكرّمة لكي يتربى ابننا بيننا ولا يصبح ضحية فراقنا.

عتاب شديد

فرفضوا رفضاً قاطعاً وقالوا لي: لقد كنت عديم المسؤولية وزوجاً سيئاً ولا يمكنك أن تصبح أباً جيداً لابنك، وستهمله كما أهملت ابنتنا من قبل. ولقد جئنا اليوم لنحملك مسؤولية ابنك ومهمة رعايته لتدرك خطأك بحق ابنتنا التي عانت منك كثيراً، حتى في فترة حملها أنت لم تسأل عنها ولم تطمئن على صحتها وصحة جنينها الذي كان في بطنها شهوراً عديدة، فأيّ نوع من الآباء أنت؟

اعتذارات وتوسلات

اعترفت بأخطائي أمامهم وترجيتهم وتوسلت إليهم بأن يأخذوا الولد إلى أمه لكي ترضعه وتهتم به وتربيه أحسن من أي امرأة خادمة كانت أو زوجة أخرى، وأقسمت لهم بأنني سأتكفل بكل احتياجاته ومصاريفه، وأخبرتهم بظروفي الصعبة وأنني لا أستطيع رعايته بتاتاً وسأتسبب في أذيته وضياعه حتماً، لكنهم لم يستمعوا إليّ وتركوا الطفل بين يديّ ورحلوا غاضبين انتقاماً لابنتهم.

حالة يأس

كانت لحظات صعبة وقاسية عليّ عندما بدأ بالصراخ وأخذت أبكي مع بكائه، وقلت في نفسي: كيف لأم أن تترك رضيعها هكذا ببساطة؟ ألم تحمله تسعة شهور في أحشائها؟ ألم يكن قطعة منها؟ وتذكرت حينها والدتي التي لطالما كانت تحلم برؤية أحفادها وتحنو إليهم وتربيهم كما ربتني، ليتها كانت معي الآن لترى حفيدها الجميل وتعتني به وتزيح عني هذا الحمل الثقيل الذي لا أعرف كيف أتصرف معه؟ ولا أدري أين أتركه؟

حلول مؤقتة

لم أنم تلك الليلة ساهراً معه ولا أعرف السبيل إلى إسكاته، ولم أستطع الذهاب إلى أي مكان بسببه، وكاد أن يموت من شدّة البكاء، فحاولت الاتصال بطليقتي مراراً وتكراراً عسى أن تردّ عليّ، لكن يبدو أنها قد حظرت رقمي، لقد أصبحت في مأزق كبير وما لي سوى أن أتصل بجيراني لكي ينقذوني مما أنا فيه، فجاء جاري ومعه زوجته، وطلبت منها أن تعتني به ريثما أجد له مربية مناسبة فوافقت بكل رحابة صدر وأخذت الطفل معها إلى بيتها.

مناشدة ورجاء

هذه هي قصتي وتلك هي مشكلتي، فقد أصبحت مثل حال بعض الآباء الذين يضطرون أن يربوا أبناءهم لوحدهم من دون أمهات ترعاهم وما أصعبه من موقف على الأب! خاصة عند عدم وجود أم أو أخت في منزله، وما أدهاه على الطفل الذي لا يجد قلباً مثل قلب أمه يحتضنه ويحنو عليه، وقد أصبح ضحية فراق والديه، فأرجو منكم أن لا تغلطوا غلطتي، وتخططوا جيداً لمشروع الزواج وتحسنوا الاختيار، وتوازنوا ما بين أعمالكم وطموحاتكم وبيوتكم لئلا تضطرب حياتكم وتخسروا كلّ شيء.



أطفالنا والنظام الصحي

د. يمن سلمان الجابري/ المثنى

أشارت الدكتورة هنادي - أخصائية أطفال - في مقابلة شخصية معها حول أهم المشاكل الصحية للأطفال، إلى ضرورة الاهتمام بالنظام الغذائي السليم للأطفال المعتمد على الرضاعة الطبيعية - للأطفال الرضع وترك الحليب الاصطناعي إلا للضرورة القصوى وحسب توجيهات الطبيب، فضلاً عن ضرورة تناول الخضروات والفاكهة واللحوم - للأطفال البالغين -، والابتعاد عن الأطعمة السريعة المشبعة بالدهون وكذلك بعض الأطعمة المصنعة مثل (الجبس والاندومي بصورة خاصة) كونهم في مراحل نمو سريعة تعتمد على الغذاء السليم لبناء خلاياهم بصورة صحية، وضرورة حرص الأهالي على صحة أطفالهم الجسدية والنفسية، وتعويدهم على العادات الصحية السليمة مثل النوم المبكر وترك السهر، وكذلك الابتعاد عن الاستخدام المفرط للأجهزة الإلكترونية بأيديهم لأنّ كل هذه الروافد تصب في صحة الأطفال إيجاباً أو سلباً وتعرضهم لأمراض عدة تتراوح في ضراوتها من بسيطة مثل نزلات البرد، إلى خطرة مثل الأورام - لا سمح الله -.

وكذلك تشير الدكتورة إلى أكثر ما يتعرض له الأطفال في فصل الشتاء هو (نزلات البرد) والتي في الغالب سببها فايروسي، ولا تتطلب أخذ أي مضاد حيوي إلاّ باستشارة الطبيب منعاً لحدوث المقاومة الدوائية الخطرة في أجسامهم.

كما وينصح باتباع ما يلي عند حدوث نزلات البرد:

١- للوقاية والعلاج شرب كميات وفيرة من السوائل (ماء - عصائر طبيعية سيما عصير البرتقال والليمون لاحتوائهم على فيتامين c وسوائل دافئة).

٢- عمل كمادات في حالة ارتفاع درجة حرارة أجسامهم.

٣- في بعض الحالات تناول المسكنات، مثل (البراسيتول) وبجرع مناسبة لأعمارهم وأوزانهم وحسب توجيه الطبيب المختص).

ولكن إذا استمر الحال لفترة أطول من ٣ أيام وظهور احمرار شديد في الحلق وما يصاحبه من آلام الأذن ينبغي استشارة الطبيب لعمل اللازم، فقد يكون السبب بكتيرياً آنذاك، وهنا يكون المضاد الحيوي مهماً للعلاج.

وأخيراً نشير إلى ضرورة الاهتمام بكسوة الأطفال الشتوية وأن يهتمّ المؤمن بأخيه المؤمن سيما اليتامى الذين ضحّى آباؤهم بالغالي والنفيس في سبيل الدين والوطن.

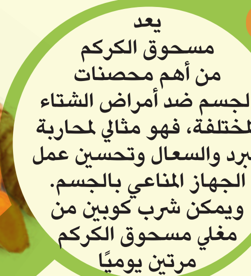
قال الإمام الصادق (عليه السلام): (من كسا أخاه كسوة شتاء أو صيف كان حقاً على الله أن يكسوه من ثياب الجنة، وأن يهون عليه سكرات الموت، وأن يوسّع عليه في قبره، وأن يلقى الملائكة إذا خرج من قبره بالبشرى)[١].

١- ميزان الحكمة، الريشهري، ج ١، ص ٧٠٣.

أعشاب لا يخلو منها منزلك في الشتاء

قد يصاحب موسم الشتاء الإصابة ببعض أمراض البرد والسعال وصعوبات التنفس. ويمكن أن تستمر هذه المشكلات الصحية لفترات طويلة، وخاصةً لدى من يعانون من الجيوب الأنفية والتهابات الحلق. وللوقاية من هذه الأمراض ينصح بتجربة أحد الأعشاب في الشتاء:

الكركم



يعد مسحوق الكركم من أهم محصنات الجسم ضد أمراض الشتاء المختلفة، فهو مثالي لمحاربة البرد والسعال وتحسين عمل الجهاز المناعي بالجسم. ويمكن شرب كوبين من مغلي مسحوق الكركم مرتين يوميًا

البابونج

يساعد البابونج في تهدئة آلام المعدة والمغص ويحول دون الإصابة بنزلات البرد، حيث يوفر حماية طبيعية من العدوى والبكتيريا. ويتم غلي البابونج وتركه مغطى لمدة ٥ دقائق ثم شربه دافئًا

الزعتر



يعمل الزعتر مطهراً فعالاً للجهاز التنفسي ويساعد في تنقيته والقضاء على السعال الشديد. ولذلك، فهو من عدة أعشاب لا يخلو منها منزلك في الشتاء. ويتم تحضير مشروب الزعتر عن طريق غلي أوراقه ثم شرب الماء الخاص بها

ورق الجوافة

يساعد ورق الجوافة في القضاء على السعال المتكرر والشديد وهو من المشكلات الصحية المنتشرة في موسم الشتاء، كما يساعد في توسيع الشعاب الهوائية. وورق الجوافة هو عبارة عن أوراق أشجار يتم غليها في الماء وتغطيتها لبضع دقائق ثم شربه دافئًا.

العرقسوس



من أكثر النباتات التي تقي من أمراض الشتاء، فيحسن وظائف الجهاز المناعي في الجسم، ويحميه من مختلف أمراض الصدر والرئتين، كما إنّه طارد للبلغم. ويمكن تناول العرقسوس بعد غليه في الماء، وتركه حتى يصبح دافئًا ثم تحليته بالعسل الأبيض

اليانسون

لا غنى عن اليانسون في الشتاء لما يحمله من خواص عديدة فيما يتعلق بالتهاب الحلق واللوزتين، حيث يهدئ من هذه الالتهابات ويخلص الجهاز التنفسي من الفيروسات ويطرد البلغم. وينصح بشرب اليانسون أكثر من مرة في اليوم بعد إضافة العسل الأبيض إليه

الميرمية



تعدّ الميرمية مضاداً حيوياً طبيعياً للجسم فتقضي على الفيروسات والبكتيريا، وتفيد الجهاز التنفسي والجهاز الهضمي أيضًا حيث تعالج العديد من أمراض المعدة. وتساهم الميرمية في تخفيف الزكام والتهابات الحلق وتطهير الفم. ويتم غلي عشبة الميرمية في الماء وشربها مرة يوميًا

الزنجبيل

يساعد الزنجبيل في الشعور بالدفء، كما إنه يخفّف التهاب الحلق ويساعد في تخليص الجسم من نزلات البرد والسعال المتكرر، وكذلك يدعم الدورة الدموية. وينصح باستخدام الزنجبيل الطازج وغليه في الماء وشربه قبل الإفطار والعشاء بنصف ساعة، وإذا لم يتوافر الزنجبيل الطازج فيمكن استخدام البودرة عوضًا عنه

البقدونس

يجب أن لا يخلو المنزل من البقدونس في الشتاء، حيث إنه يحتوي على كميات كبيرة من البوتاسيوم، مما يساهم في تقوية الجهاز المناعي ومنع الإصابة بالأمراض المناعية المختلفة، وكذلك تقليل فرص الإصابة بفقر الدم. كما إنه يمدّ الجسم بالطاقة والحيوية اللازمين في هذا الموسم الذي يزداد فيه الشعور بالبرودة ومن ثم الكسل والخمول. يتم غلي البقدونس وشرب الماء الخاص به ويمكن تناوله بمفرده أو مع السلطة.

القرفة



تستخدم القرفة في علاج كثير من أمراض الشتاء، مثل: السعال، وأمراض الصدر المختلفة، كما إنها تحتوي على مواد طاردة للبلغم. وكذلك تساعد القرفة في الشعور بالدفء، ورفع الحالة المعنوية خلال موسم الشتاء الذي يصيب كثير من الأشخاص بتقلبات مزاجية. ويمكن استخدام بودرة القرفة أو الأعواد الخشبية، وإضافتها إلى الماء المغلي وتركها قليلًا على النار، ثم شربها

كيف أسقي النباتات وأنا مسافرة؟

قد لا تجدين أحداً يسقي نباتاتكِ أثناء غيابكِ. في هذا المقال سوف نستعرض بعض الوسائل لري النباتات، إذا كانت مدة السفر أو الغياب أكثر من أسبوع:



طريقة الري بحوض الغسيل

نجمع النباتات المتماثلة حجماً ونضعها على حوض الغسيل (المجلى) فوق قطعة من قماش طرفها تحت جميع النباتات والطرف الآخر متدلياً في حوض الغسيل، ثم نقفل حوض الغسيل بسدادته ونملأه بالماء ونغطيه للتقليل من التبخر، وبهذه الطريقة ينتقل الماء من الحوض عبر القماش بالخاصية الشعرية لأسفل الأصص ومنها إلى التربة ويوفر لها جوا رطباً يكفيها لحين عودتك. هذه الطريقة مناسبة للنباتات الصغيرة أما الكبيرة فنضعها في بانيو الحمام أو نستخدم معها الطريقة الآتية.



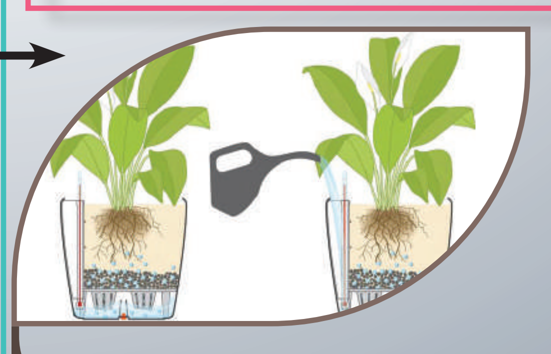
طريقة الري بالإناء والخيوط

وهناك طريقة أخرى مشابهة لكنها تخدم كلّ نبات على حدة، وفيها يوضع إناء بارتفاع وعاء النبتة نفسه ويملأ بالماء، ويوضع جوار وعاء النبتة ثم يوضع خيط قماشي مثل خيط من الخيش (القنب) يتدلى أحد طرفيه إلى أسفل الإناء والطرف الآخر يلف حول ساق النبتة فوق التراب. وبهذه الطريقة يصل الماء بالخاصية الشعرية للنبتة ولفترة طويلة نسبياً. ويستحسن تغطية حوض الماء بغطاء يمنع التبخر ليبقى الماء أطول فترة ممكنة وحل مشكلة ري النباتات أثناء السفر.



طريقة البيت المحمي الصغير

وفكرته مبنية على نظام إعادة تدوير المياه وذلك بتغطية كامل النبتة بكيس بلاستيكي يحتفظ بالرطوبة المتبخرة من التربة والنبات نفسه ليعيدها للنبات مرة أخرى كقطرات متكثفة تتقاطر عليه. لتصنع هذا البيت المحمي المصغر، ستحتاج كيس بلاستيكي شفاف يكفي لتغطية النبات بالكامل. أدخل النبتة التي رويتها رياً جيداً. وقد تحتاج أيضاً إلى عصي لتبعد الغطاء عن النبتة وتأخذ راحتها. نفخ قليل من الهواء سيساعد في إبعاد الكيس عنها أيضًا. بعد ذلك أحكم إغلاق الكيس لكي لا يتطاير بخار الماء. المهم أن تبعد النبات عن أشعة الشمس المباشرة لأن الحرارة المتزايدة بسببها ستقتل النبات.



طريقة الأحواض ذاتية الري

هنا ستحتاج إلى إعادة غرس النبات بالأحواض ذاتية الري التي تعمل من خلال خزان مائي موجود أسفل الحوض ومفصول عن التربة بقطعة بلاستيكية يتدلى منها خيوط قطنية أو اسفنجية تمتص الماء بالخاصية الشعرية لتروي التربة كلّما جفت. وتقوم بعملية ريّ النباتات أثناء السفر دون أيّ تدخل. كما تستطيع معرفة امتلاء الخزان من عدمه بواسطة مقياس بأعلى أنبوب بلاستيكي موصول مباشرة بالخزان. عند غرس النبات في الأحواض ذاتية الريّ، لا بد من سقيها من فوق وكأنها حوض عادي لمدة ١٢ أسبوعاً تقريبًا حتى تنمو الجذور.

تنويــــه: الصبارات وغيرها من العصاريات لا تحتاج الري في حال كانت مدة الغياب لا تتجاوز ٣-٤ أسابيع تقريباً، لأنها تمتاز بخاصية الاحتفاظ بالماء، ولديها قدرة على الصبر.



وجهة سياحية تشيدها العتبة الحسينية

أدرج موقع (E Hotels Reviews) العالمي والمتخصص بتقييم أفضل الوجهات السياحية في العالم مدينة سيد الأوصياء للزائرين التابعة للعتبة الحسينية في كربلاء المقدسة ضمن قائمة المدن السياحية المتميزة؛ نتيجة لعدة ميزات تتميز بها المدينة، أبرزها موقعها الجغرافي، وتصميمها، ومساحتها، وحدائقها، والخدمات التي تقدمها على مدار ٢٤ ساعة، وخدمات الحجز الإلكترونية.

تقع مدينة سيد الأوصياء على طريق (بغداد – كربلاء)، وتحديداً قبل الدخول إلى المدينة المقدسة بمسافة تقدر بنحو (٨) كم، وتبلغ مساحتها ٢٢ دونماً وتضمّ مجمعات سكنية وقاعات كبيرة وحدائق كبيرة جداً، حيث تضم المدينة مسجداً بطابقين للرجال والنساء يسع لألف مصلٍ بمساحة (١٢٠٠) متر مربع، ومركزاً صحياً بطابقين، وبناية للإدارة والمضيف بمساحة (١٤٠٠) متر مربع، ومطبخاً ملحقاً بسعة (٥٠٠) متر مربع، ومجاميع صحية وحمامات، وشققاً سكنية عددها (٢٢٠) شقة، و(١١) قاعة منام للزائرين، مساحة الواحدة منها (٨٠٠) متر مربع بطابقين، إضافة إلى نافورات ماء وحدائق. وتبلغ مساحة المدينة (٣٠) دونما أي ما يساوي (٧٥) ألف متر مربع، منها (٢٤) ألف متر مربع خصصت للحدائق والمساحات الخضراء وألعاب الأطفال.

ويعدّ تصميم المدينة مميزاً للغاية، حيث تجمع بين الأصالة والحداثة، ولا يضرّ بالعمارة الإسلامية المتبعة في بناء مدينة كربلاء المقدسة، بحيث تشعر أنّ المدينة جزء من صحن الإمام الحسين عليه السلام أو قريبة منه.

أوراق ملونة

موعظة

قال رسول الله ﷺ:
التواضع لا يزيد العبد إلا رفعة، فتواضعوا يرفعكم الله.

اختراعات

كانت ماري فان بريتن براون تعيش في نيويورك خلال ستينيات القرن الماضي، وتعمل ممرضة. وبالاستعانة بزوجها ألبرت براون -تقني إلكترونيات- صممت أول نظام مراقبة لتأمين المنزل ضد الغرباء. قام الزوجان بتسلم براءة اختراع نظام يضم كاميرا لمسح محيط المنزل وإرسال صورة مباشرة لجهاز تلفاز في الداخل، وجهاز راديو للتحدث مع الزوار لفتح الباب لهم أو الاتصال بالشرطة.

بوحٌ للإمام الكاظم عليه السلام

وفاء الطويل / السعودية

هَلْ لِي بِغَيْثٍ تَرْتَوِيهِ دِمَائِي ... لِيُزِيلَ هَمِّي.. مِحْنَتِي وَبَلائِي
تَعِبٌ.. تقاذفني الشُّجُونُ وَلَيْسَ لِي ... إِلَّاكَ يَا مُوسَى يُجِيبُ نِدَائِي
جَفَّتْ عُيُونُ الصَّبْرِ ضَاقَتْ مُهْجَتِي ... وَلَأَنْتَ غَايَةُ مُنْيَتِي وَرَجَائِي
إِنْ جِئْتُ بَابَكَ هَلْ أَعُودُ بِخَيْبَةٍ؟!.. ... حَاشَا فَعِنْدَكَ إِنْ حَزِنْتُ عَزَائِي
وَلإِنْ أَتَاكَ هَدِيرُ دَمْعِي لَائِذًا ... هَطَلَ السُّرُورُ بِسَاحَتِي وَفِنَائِي
فَبِحَقِّ جَدِّكَ يَا ابْنَ طَٰهَ ضُمَّنِي ... وَأَغِثْ مُحِبَّكَ مِنْ عَظِيمِ عَنَاءِ
وَانْظُرْ لِقَلْبِي إِذْ يُنَادِمُ قُبَّةً ... لَكَ بِالجَوَى يَا سَابِعَ الأُمَنَاءِ



براء ياسين

يوم الحجاب في إيرلندا

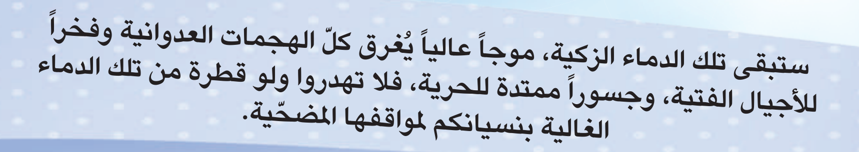
تنظم الجالية المسلمة في إيرلندا يوماً للحجاب هو يوم ٢٨ كانون الثاني من كل عام، لتكريم النساء المسلمات اللواتي يرتدين الحجاب، ولتعزيز الحرية الشخصية وحرية التعبير الديني وتحسين التفاهم الثقافي، ومحاربة التمييز العنصري ضد المرأة المسلمة، إذ تهدف هذه الفعالية إلى تمكين المسلمات اللاتي يعشن بعيداً عن بلدهن على الممارسة الدينية الحرة، وتشجيع الأخريات على ارتداء الحجاب، بعد أن لاحظت الحكومة الإيرلندية تعرض بعض المسلمات إلى الاضطهاد أو كراهية أو تعرضهن لضغوط من أجل خلع حجابهن، لذلك عمدت إلى تخصيص يوم للحجاب والترويج له في أنحاء البلاد وبمشاركة جامعات عدة داخل إيرلندا مثل جامعة دبلن وجامعة ترينيتي.

تغريدة الزهور

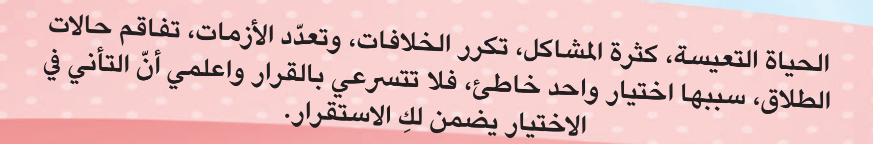
لكلّ كلمة حجمها ولحنها وشكلها ولونها.. ولكلّ كلمة موقف وحكاية.. فاختاري لكل حكايةٍ ما يليق بك من عطرِ البوح وطيب الكلام.

كلام بعطر الورد

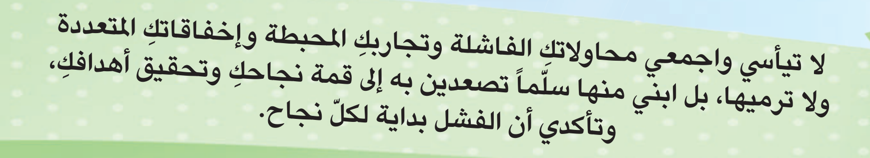
كانت هناك زهرة نادرة، بذرتها من الجنة، ورائحتها زكية عطرة، ذات يوم عصرها الجبابرة، فسقطت الوردة ذابلة، بأضلاع مكسورة ونفس مقهورة، ورحلت شهيدة تشكو لبارئها الظليمة.



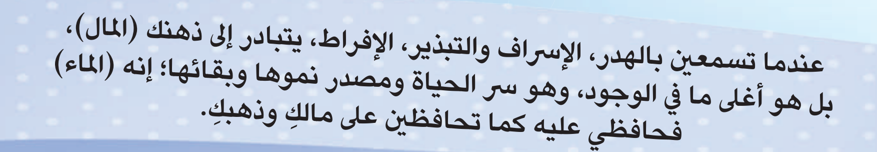
ستبقى تلك الدماء الزكية، موجاً عالياً يُغرق كلّ الهجمات العدوانية وفخراً للأجيال الفتية، وجسوراً ممتدة للحرية، فلا تهدروا ولو قطرة من تلك الدماء الغالية بنسيانكم لمواقفها المضحّية.



الحياة التعيسة، كثرة المشاكل، تكرر الخلافات، وتعدّد الأزمات، تفاقم حالات الطلاق، سببها اختيار واحد خاطئ، فلا تتسرعي بالقرار واعلمي أنّ التأني في الاختيار يضمن لكِ الاستقرار.



لا تيأسي واجمعي محاولاتكِ الفاشلة وتجاربكِ المحبطة وإخفاقاتكِ المتعددة ولا ترميها، بل ابني منها سلّماً تصعدين به إلى قمة نجاحكِ وتحقيق أهدافكِ، وتأكدي أن الفشل بداية لكلّ نجاح.



عندما تسمعين بالهدر، الإسراف والتبذير، الإفراط، يتبادر إلى ذهنك (المال)، بل هو أغلى ما في الوجود، وهو سر الحياة ومصدر نموها وبقائها؛ إنه (الماء) فحافظي عليه كما تحافظين على مالكِ وذهبكِ.

فضفضة اللسان تفضح النوايا والأسرار. فهناك من يُظهر لكِ الحبّ والمودة، وهناك من يضمر لكِ الحقد والعداوة، فتجري مشاعره مع كلامه مجرى الماء، والأدهى منهما ذو الوجهين وذو اللسانين.

وهن على وهن، آهات وأوجاع، آلام وأنين، كلّ هذا يحدث للأم منذ أن يغرس الجنين في رحمها إلى لحظة ولادته وفترة رضاعه، لكن تبقى مسؤولية تربيته أصعب وأمرّ، فلله درّكن يا بنات حواء.

أحياناً تبتعدين عن مساره قليلاً، ليعترض طريقكِ المرض أو الحزن أو الهمّ، فلن تجدي أحداً سواه تلتجئين إليه ليزيحها عنكِ، لتتيقني أنّه لن يتركِكِ وحدكِ أبداً وسيرجعكِ حتماً إليه سبحانه.



إذاعة الجوادين

صوت العتبة الكاظمية المقدسة



بغداد 89.5 FM
بابل 98.1 FM
واسط 90.9 FM
البصرة 91.1 FM
ذي قار 106.7 FM
صلاح الدين 89.5 FM

قريباً .. في الديوانية والعمارة

بإمكانكم المشاركة في برامج إذاعة الجوادين
عبر الاتصال على الأرقام الآتية:
٠٧٨٣٣٢٥٤١١٣ - ٠٧٧٠٠٦٢٦٢٩٧

